

foreign_home

Голди
Хоун

Всестороннее развитие ребенка за 10 минут в день

Автор этой книги Голди Хоун – знаменитая американская актриса (фильмы «За бортом», «Цветок кактуса», «Приезжие» и др.), продюсер, режиссер, обладательница премии «Оскар», мать четверых детей и бабушка. Кроме того, Голди известна как основательница «Фонда Хоун», цель которого – эффективное всестороннее развитие детей и помощь родителям в воспитании. В этой книге представлена разработанная Фондом программа «Развитие разума», которую с успехом применяют миллионы родителей во всем мире. Простые и эффективные упражнения, которые вы можете выполнять с ребенком всего 10 минут в день, помогут ему узнать, как работает мозг, как мысли и чувства влияют на наше поведение. Ребенок научится справляться со стрессом и негативными чувствами, быть внимательным и аккуратным, сочувствовать и сопереживать другим. Дети, которые занимаются по этой программе, в результате лучше и с удовольствием учатся, не имеют проблем в общении, умеют решать проблемы, становятся успешными и счастливыми.

Перевод: Елена Фатеева



Голди Хоун

Всестороннее развитие ребенка за 10 минут в день



от 5
до 12

ru
ru

24.10.2013
1.00

Голди Хоун
Всестороннее развитие ребенка за 10 минут в день

Goldie Hawn with Wendy Holden
10 MINDFUL MINUTES

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.
Illustration by Steve Karp

© 2011 by Rutledge Productions Inc.
© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Голди Хоун – воплощение обаяния и радости, и ее книга тоже наполнена этими качествами. Она поможет любому взрослому – маме, папе, бабушке, дедушке, учителю – взрастить тех, кого они любят. Книга подскажет, как получить радость от формирования мозга детей таким образом, чтобы их дальнейшая жизнь была счастливой.

Дэниел Гоулман, автор книги

«Эмоциональный интеллект»

Голди Хоун – самый влиятельный эксперт нашего времени в области счастья. Она не только сделала счастливой свою собственную жизнь, но и щедро излучает счастье на членов своей семьи и на всех людей при помощи своего фонда. Эта книга – мастерское сочетание последних научных открытий, легко выполнимых рекомендаций и на

редкость интересных размышлений автора. Ее должны прочитать все родители, которые хотят вырастить целеустремленного, уравновешенного и счастливого ребенка.

Дэн Бьюттнер, журналист «Нью-Йорк Таймс» и автор бестселлеров «Синие Зоны» и «Благодеяние»

Голди Хоун дала нам прекрасное руководство, как выполнить наше самое важное предназначение – вырастить здоровых, радостных и жизнестойких детей. Основанная на научных данных и наполненная приемами и упражнениями, книга навсегда изменит ваше представление о том, что значит быть родителем. Она изменит и вашу жизнь тоже.

Грег Хикс, соавтор книг «Как мы выбираем счастье» и «Счастье и Здоровье»

Всем родителям, которые хотят, чтобы их дети сияли внутренним светом.

Чтобы воспитать ребенка так, как надо, пройдите его путь сами, шаг за шагом.

Джош Биллингс, писатель-юморист

Предисловие

Карьера Голди Хоун в киноиндустрии продолжалась почти четыре десятилетия. Но она была не только популярной актрисой: Голди пробовала себя в качестве продюсера и режиссера более чем в 20 фильмах, работала в театре и написала автобиографию, которая стала бестселлером. Помимо этой успешной деятельности, самой большой страстью в жизни Голди стало обеспечение благополучия и безопасности детей. С молодости и до настоящего времени она сотрудничает с различными благотворительными и исследовательскими организациями, которые защищают интересы детей во всем мире.

Еще Голди – заботливая мать, которая вырастила четверых детей. Она считает, что эта роль – самая важная в ее жизни. Теперь она бабушка и так говорит о своем опыте: «Мое сердце переполняется такой радостью, которую я даже не могу выразить».

Познакомившись с Голди, я сразу понял, что она – думающая, творческая и здравая личность, которая посвятила себя воспитанию и развитию детей и привнесла в это дело мудрость и теплоту. Ее преданность детям и их благополучию нашла реализацию в системе школьного образования: Фонд Голди Хоун поддерживает программу «Развитие Разума».

Эта уникальная, научно обоснованная программа придумана для того, чтобы помочь детям научиться «осознанности» – ныне доказанный способ развития социального и эмоционального интеллекта [1] .

Тренируя направленность внимания, программа усиливает умственные способности, помогает развить эмпатию [2] во взаимоотношениях между людьми; осознанность – способствует лучшей работе мозга.

Голди не просто создала новаторскую программу; ей нужно было, чтобы исследования доказали, имеет ли программа измеримый результат. И это, конечно, было сделано: ученики не просто становились внимательнее и легче налаживали межличностные отношения, даже их биологические показатели изменились таким образом, что дети могли справляться со стрессовыми ситуациями более здоровым способом.

Программа Фонда Хоун базируется на самых современных знаниях о работе мозга. Она помогает использовать эти сведения на практике, и учащиеся могут применять знания в повседневной жизни. Все больше школ в Канаде, Великобритании и Соединенных Штатах теперь используют программу «Развитие Разума».

Мы с Голди выступали на семинаре в рамках конференции «Технология, Зрелище, Дизайн – Медицине» (TEDMED) и были обрадованы тем, что идея сочетания многовековой практики осознанного познания с современными научными разработками вызвала большой интерес.

Проще говоря, почему бы не помочь детям развивать умственные способности, а не просто набивать их мозги фактами? Почему бы не пойти дальше базовых знаний – чтение, письмо и счет – и добавить к ним размышление, умение строить взаимоотношения и жизнестойкость? [3] Этот рефлексивный подход был представлен руководителям государственных школ страны и других организаций, заинтересованных в том, чтобы помочь детям развивать социальные, эмоциональные и учебные навыки.

С моей точки зрения – как специалиста по психическому здоровью и отца, – следующий естественный шаг этой работы – переход к практике. Чтобы те, кто заботится о детях, могли не только обучать их, но и сами стали более способными к самоанализу.

Жизнестойкость, понимание самого себя и сострадание являются важнейшими навыками, мастерством, которому можно научиться. На самом деле, изучение этого мастерства и обучение – именно то, что нам жизненно необходимо, чтобы изменить направление человеческой эволюции в более позитивном направлении. Рефлексия, размышление более не являются роскошью; они необходимы для нашего выживания.

Эта книга – как раз такое руководство, которое может повлиять на общество в целом, развивая умственные способности следующего поколения

. На этих страницах вы найдете познавательные и занимательные рассказы, которые дадут вам научную основу и практическую стратегию развития в вашем ребенке – и в вас самих! – осознанного познания. Вы и ваши дети можете научиться жить по-новому: осознавать настоящее, не заикливаться на осуждении и ожиданиях, стать более полезными и окружающим, и самому себе.

Как показала книга, вы будете лучшим учителем для своего ребенка, когда станете примером, ролевой моделью, показывая словом и делом, как важно уделять внимание каждому моменту жизни. Осознанное познание затрагивает все наши чувства – вкус пищи, которую мы едим, ощущение воздуха, которым мы дышим, внимание, с которым мы слушаем, свежесть восприятия и любопытство, восхищение бабочкой, которую ваш ребенок увидел на обочине дороги по пути в школу. Научитесь ценить самые банальные вещи и находить познавательные стороны в каждой из них, и вы увидите, как просто сделать обычное совершенно необычным.

Практикуясь, мы можем преобразовать временное состояние осознания в постоянную привычку. Регулярно проделывая простые «десятиминутные» упражнения, мы можем даже улучшить функции мозга. Надо преодолеть лишь несколько ступенек, чтобы перейти от автоматических действий к полному осознанию настоящего момента. Тогда практика поможет усилить рефлексивное обучение и превратить его в новый способ видения и существования.

Это магия – умение использовать разум, чтобы расшевелить себя. В моей профессиональной сфере мы говорим «видеть разумом»

, описывая способ, которым мы, по собственному желанию, можем научиться фокусировать внимание на внутреннем разуме так, что это буквально изменит связи и биохимию мозга. Искусство, или мастерство, самопознания дает нам возможность видеть и формировать способ, которым наш разум регулирует информационный поток; видеть, как наш мозг его обрабатывает и преобразует, и как наши взаимоотношения распределяют этот поток информации для общения с другими людьми. Способность «видеть разумом» позволяет нам встряхнуть свою жизнь и оздоровить свой разум, мозг и отношения с окружающими. Это ключ к эмоциональной и социальной компетентности.

Так или иначе, эта книга предлагает вам основные шаги для обучения не только осознанности, но и тому, как усилить «видение разумом» в семейных отношениях, стать более чуткими, восприимчивыми к нуждам окружающих. Исследования взаимоотношений детей и родителей показали, что одним из самых важных факторов, которые помогают детям расти и процветать, является способность родителей задумываться о внутреннем мире разума. Те родители, которые развивают это искусство, могут четче ощущать свой собственный разум и разум своих детей.

Ученые изучали привязанность как явление и обнаружили, что у тех родителей, которые видят разум, владеют психологической терминологией и рассказывают об этом, дети обладают лучшими эмоциональными, социальными и познавательными способностями. Дети учатся познавать свою и чужую психику теми путями, которые им предлагаем мы, родители, учителя и воспитатели. Надежная привязанность, которая является результатом способности «видеть разумом», служит своего рода «эмоциональной вакциной», позволяющей детям расти более устойчивыми к внешним воздействиям. Конечно, мы не можем быть уверенными на сто процентов в том, что вырастет из наших детей. Но изучение науки о силе самопознания и использование этой силы дадут им наиболее удачный старт.

Будучи отцом и детским психиатром, я прекрасно знаю, как трудно быть родителем. Последняя вещь, в которой вы нуждаетесь, – еще одна бесполезная книга, отнимающая у вас время. Но каждый урок и каждая история из этой книги сделают осознанность более доступной для вас. Вы найдете очень важную информацию о том, как работает мозг. Эти знания даны в простой и понятной форме.

Они помогут вам понять, как думают ваши дети и что управляет их поступками. Что еще очень важно, вы найдете практические рекомендации, как развить осознанность в ваших детях. Вы откроете для себя, как важна осознанность для вашего благополучия и счастья вашего ребенка.

...

Дэниел Дж. Сигел,

доктор медицины и детский психиатр

Путь одной матери к осознанности (предисловие автора)

Недостаточно иметь хороший мозг; главное – использовать его надлежащим образом.

Рене Декарт

Кормчий

С момента рождения моего первого ребенка я знала, что не могу потерпеть неудачу в одном деле – быть хорошей матерью. Моя самая важная и требующая напряжения всех сил роль должна помочь обрести форму этому маленькому существу, состоящему из чистого потенциала. Работа, друзья и даже супруги приходят и уходят, но дети ваши навсегда – даже когда они уходят в собственное плавание от берегов материнской страны. И когда они держат курс в открытое море, мы спрашиваем себя: всегда ли мы были рядом с ними, ведь работа отнимала так много времени? Достаточно ли часто мы посещали футбольные соревнования, концерты с их участием, всегда ли мы были рядом на днях рождения, во время болезней и травм? Что мы им дали: слишком много или слишком мало? Достаточно ли мы уделяли внимания тому, о чем они не говорили, чувствовали ли мы, что они скрывают свой гнев, печаль или боль? О, миллионы вопросов кружатся внутри нас, когда мы беспомощно наблюдаем, как наш драгоценный корабль пересекает неизведанные просторы. Кормчий остается на берегу.

Кормчий – верно подобранная аналогия, потому что он – важное лицо на любом судне. Мы, родители, нужны для того, чтобы любить, питать и направлять эмоциональное развитие наших детей. Мы должны дать им возможность отправиться в свое собственное путешествие к счастливой, здоровой и успешной жизни. Это требует сосредоточенности, внимания и выполнения обязательств. Это трудно осуществить, когда оба родителя трудятся, чтобы заработать достаточно денег, когда современные технологии врываются в приватное пространство семьи, и множество других проблем не позволяет нам полностью отдаваться обеспечению безопасности и благополучия детей. Воспитание детей требует огромного напряжения сил, вызывает такой стресс, который даже невозможно вообразить. И еще:

ни одна работа, ни одни обязанности не важнее того влияния, эмоционального отпечатка, который мы оставляем на своем принесенном в мир ребенке.

Когда я была маленькой девочкой, мне очень хотелось стать матерью. Я расчесывала волосы моей кукле, кормила ее воображаемой едой и пела колыбельную перед тем, как уложить вместе с собой спать. Я представляла дома с белыми заборчиками, увитыми розами. Дверь моего дома всегда была открыта, радушно приглашая в гости соседских ребятишек. В моей мечте все было идеально организовано, и жизнь я себе представляла такую легкую... Я собиралась быть поваром, пекарем и домохозяйкой; мои дни должны были быть наполнены счастьем и радостью. Что за идиллическая картина! Догадываетесь, что произошло? Жизнь сложилась совершенно иначе.

Мой первенец, Оливер, чуть не умер при рождении. Моей второй дочери, Кейт, был год, когда мы с ее отцом разошлись. Развод вызвал у меня неуверенность и уныние. Тогда-то я и

поняла, что дети совершенно не похожи на кукол и быть родителем на самом деле тяжело. Даже деньги, слава и удача не могут облегчить родительство – все это, наоборот, может создать дополнительные проблемы. Но в это трудное время я сделала одно радостное открытие: несмотря на колоссальную ответственность за воспитание моих детей, мое сердце оказалось способным вместить поистине безграничную любовь и доброту. Но иногда даже безграничной материнской любви недостаточно. Я была единственным родителем для своих детей. Мне было очень сложно и работать, и быть рядом с детьми. Я даже была одно время помощником футбольного тренера, хотя, кроме правил игры, ничего не знала. Теперь мне смешно об этом вспоминать, но тогда я плакала ночи напролет, лежа одна в постели и удивляясь тому, что случилось с моей замечательной мечтой. Встречу ли я когда-нибудь любимого человека, который полюбит меня и, самое главное, сможет полюбить моих детей так же, как люблю их я? Это казалось невозможным, но потом чудо произошло. Я встретила Курта Рассела [4]. Мы стали одной семьей и оказались в руках заботливого отца. Он сделал нашу жизнь радостной и полной любви и привязанности. Курт привел в наш дом своего ребенка, моего приемного сына Бостона, и все вместе мы стали настоящей семьей. Уайатт родился через три года и связал нас вместе. Теперь я бабушка Райдера, Уайлдера, Боди и новорожденного Бинга, я горжусь этим, и в моей жизни снова есть дети. У меня именно такая семья, о которой я мечтала. Чудеса бывают. Я смотрю на своих детей и поражаюсь, что после всех испытаний и бедствий, которые выпали на нашу долю – так или иначе, мы сделали это.

Для меня быть матерью – значит, использовать множество инструментов. Какими-то я владела, какими-то – нет. Мне повезло: у меня были очень хорошие родители. Они оба работали, но, несмотря на это, много занимались мной и всегда поддерживали. Более того, они любили меня. Они были для меня самым лучшим примером, но даже этого оказалось недостаточно. У меня накопилась масса вопросов, оставшихся без ответов. И именно поиск ответов на эти вопросы привел меня к лучшему осознанию себя и пониманию собственной психологии, помог научиться успокаивать свой разум и сосредотачивать внимание. Я поняла, что должна стать примером для своих детей. Я должна была быть мужественной и увидеть себя такой, какая я на самом деле. Это было нелегко. Быть честной с собой, обнажить душу и понять, что ты из себя представляешь, очень важно. Только когда ты поймешь, кто ты есть, ты найдешь в себе сочувствие и понимание. Они и позволяют провести детей по пути познания самих себя.

Флаг

Это было обычное будничное утро, ничем не отличавшееся от других. Вдруг зазвонил телефон, и подруга прокричала мне: «Включи новости». Я щелкнула пультом телевизора и наблюдала, открыв рот, как рассыпались два нью-йоркских небоскреба. Я тут же подумала о своих детях. Четырнадцатилетний Уайатт собирался в школу. Кейт и Оливер были в Лос-Анджелесе. И Курт тоже. Мы все были в безопасности.

Как близкие у смертного ложа, мы собрались у телевизора – наблюдали, ждали и рыдали. С каждым новым репортажем и с каждым повтором кадров в замедленном режиме мы оплакивали жизнь, которую мы знали и которая закончилась. Это было реально. Это изменило правила игры. Мир больше не будет прежним. События 11 сентября разделили людей всех стран, вероисповеданий, национальностей и убеждений.

Волна реакции прокатилась через океан, вызвав всплеск подозрения и страха. Я видела перспективу, которая открывалась перед нами, и она пугала меня. Я внезапно вспомнила одно событие – оно произошло, когда мне было одиннадцать лет. В школе, в День наглядных пособий, я радостно скакала по коридору в класс, где должны были показывать кино. Я думала, что мы будем смотреть фильм о сельском хозяйстве или об искусстве. К моему удивлению, фильм начался с изображения больших часов, отсчитывающих секунды в обратном порядке, от девяти до нуля. Затем рокочущий голос сообщил: «Вот что произойдет, если враги атакуют!» На экране появились сцены разрушения и смерти. Это был фильм гражданской обороны о том,

что случится, если на Америку упадет атомная бомба. Мы, дети, должны тогда будем спрятаться под стол, закрыть головы и отвернуться от слепящего света. Надпись на экране гласила: «Спрятаться и Укрыться».

Мир, который я знала, изменился в одно мгновение. Мой юный мозг навсегда запечатлел ужасную картину, которую я не могла осмыслить. Меня начало трясти, и я заплакала. В панике выскочила из класса и бросилась домой. Я позвонила матери, она примчалась домой с работы и, в конце концов, успокоила меня.

Это детское переживание осталось со мной навсегда. Еще долго я не могла выйти из дома, если слышала завывание сирены. Семена страха, посеянные фильмом, выросли в глубоко укоренившийся ужас и затем – в панические атаки, тревожное расстройство, которое мучило меня всю молодость. Этот внутренний страх физически мучил меня, я боялась звука сирены и очень долго страдала от этого.

Когда сорок лет спустя я следила за событиями 11 сентября, я рыдала. Я знала, как сильно эта трагедия травмирует незащищенные детские умы. Как травмирует сознание детей вид Американского Флага, медленно опускающегося на дымящиеся руины. Как они смогут понять? Как эта картина и этот страх повлияют на их будущее?

Я взяла свою корзинку для вязания и нашла несколько старых клубков красных, белых и синих ниток. Вязание всегда было для меня некоей медитацией, и поэтому я начала вязать Американский Флаг. Слезы заливали мое вязание, и я пришла к внутреннему решению.

Я чувствовала, что должна что-то сделать, неважно что, пусть даже незначительное. Мне нужно нечто более выразительное, чем пара рядов шерсти.

Мой патриотизм не был ни красным, ни синим; он вообще не имел этикетки. Необходимо действовать, если любишь свою страну, ее гигантские возможности и уважаешь ее жизнестойкость. Не имеет значения масштабность действия, я думаю, что все мы способны сделать мир лучше тем или иным способом.

Если бы я могла помочь только одной маленькой девочке или одному маленькому мальчику пережить эти ужасные картины, которые будут преследовать всех нас, это был бы подарок для меня. Вспоминая мои собственные детские страхи, я хотела показать детям во всем мире, как снова обрести радость, как понять ценность своих эмоций, и научить их сопереживать эмоциям других людей. Я продолжала вязать Флаг. Не зная, с чего начать, я поняла, что должна это себе представить. Возможно, я не могла бы принести детям счастье, но я давала им надежду. В любом случае, я должна была попытаться.

Мой поиск

Меня всегда восхищала сила человеческого духа. Я искала пути решения задачи, потому что сама стремилась и стремлюсь к самопознанию. Я начала посещать конференции и семинары по нейропсихологии и науке, которая известна, как «обучение умом и сердцем» [5]. В процессе поиска я открыла для себя целый новый мир. Я узнала, как работает мозг и как эмоции влияют на его способность обрабатывать информацию.

Я обнаружила, что «ландшафт» мозга – удивительное место, и изучать его можно бесконечно. Чем дальше я продвигалась, тем сильнее меня восхищал почти беспредельный потенциал мозга. Ученые и исследователи приводят нам неопровержимые доказательства того, что человеческий мозг – живой, растущий орган. Научные данные подтверждают, что мы в состоянии сами менять способ взаимодействия с миром при помощи разума, и это может помочь нам сделать свою жизнь лучше.

Ученые доказали, когда человек находится в состоянии стресса, беспокойства, когда он скучает или несчастлив, ему гораздо труднее справиться с любой проблемой или воспринять новую информацию. В этот момент мозг плотно «закрыт», подобно сжатому кулаку. С другой стороны, если человек счастлив, расслаблен и ему интересно, мозг раскрывается, словно цветок. В этом состоянии информация легко запоминается и должным образом обрабатывается.

В таком настроении легче преодолеть стресс.

На конференциях и семинарах я встретила несколько потрясающих исследователей, новаторов, которые разделяли мои представления о благополучии детей. Они любезно пригласили меня в свой необычный мир. Эти специалисты стали моими учителями и проводниками. С их помощью и под их влиянием в 2003 году я учредила некоммерческий Фонд Хоун, который разработал программу социального и эмоционального обучения, называемую «Развитие Разума». Планировалось, чтобы дети обучались по этой программе в начальной школе. Мы сделали упор на школу, потому что это место, где дети проводят самую большую часть своей жизни. Создавая дружескую обстановку в классе, мы помогали детям, особенно лишенным поддержки дома, обрести безопасную гавань, наполненную оптимизмом и радостью.

Суть программы «Развитие Разума» состоит в том, что дети изучают элементарную биологию мозга. Так заведено, что школа учит детей запоминать название каждой кости и мышцы тела, от ребра до бицепса. При этом она почти не дает знаний о мозге – самой главной «мышце» нашего тела. В рамках программы «Развитие Разума» дети узнают, как эмоции могут нарушать работу областей мозга, ответственных за спокойствие и сосредоточенность. Изучение механизмов работы мозга помогает детям понять источник их собственных эмоций. Это позволяет им стать более осознанными и дает возможность управлять своим стрессовым состоянием и выходить из него. Это фактически дает им возможность контролировать свой стиль общения с окружающим миром.

Когда дети получают необходимые представления о работе мозга, можно научить их понимать, как мысли и чувства влияют на поведение. Ученики открывают для себя влияние правильного дыхания на работу мозга. Они учатся воспринимать жизнь чувствами, учатся воспринимать и те чувства, которые у них вызывают сенсорные ощущения. И, наконец, они изучают свое эмоциональное состояние и обучаются искусству социальных и межличностных отношений. Таким образом, программа «Развитие Разума» направлена в какой-то степени на обучение души ребенка.

Обосновав основные принципы, мы попросили некоторых выдающихся представителей научного мира помочь вписать программу в школьный курс обучения. Затем мы обучили преподавателей и направили их в школы по всей стране. Теперь программа «Развитие Разума» внедрена во многих школах Северной Америки и Великобритании.

Она помогает сделать обучение радостным и «благоприятным для мозга». Мы говорим: «оптимистический класс»

– это обстановка, которая складывается в классе, где дети обучаются по нашей программе. Мы хотим воспитать здоровых детей и для этого даем им то, что называется «четвертым R6», – навык, такой же необходимый, как чтение, письмо и счет – рефлексия

, умение обдумывать свои поступки и извлекать из них уроки. Как написал доктор Дэн Сигел в предисловии к этой книге: «Рефлексия более не является роскошью; она необходима для нашего выживания».

В рамках программы обычные уроки дополняются небольшими упражнениями, которые помогают детям в обучении.

Детям предлагается:

- узнать, как мозг реагирует на эмоции. Зная механизм работы мозга, дети могут сами себя успокаивать;
- ежедневно делать «перерывы для мозга» и концентрироваться на дыхании;
- практиковать осознанное восприятие – анализ своих зрительных, вкусовых, обонятельных ощущений, звуков и движений;
- понимать разницу между оптимизмом и пессимизмом;
- научиться наслаждаться радостью;

- практически решать проблемы и критически мыслить;
- уметь видеть перспективу и оценивать различные результаты;
- уметь сопереживать и сочувствовать;
- выяснить, какое значение имеет чувство великодушия и социальной ответственности;
- делать добрые дела (не по принуждению, а произвольно).

Этот метод открывает новую страницу в обучении. Вышеперечисленные упражнения становятся естественной частью академических и учебных планов, которых учителя обязаны придерживаться. Программа «Развитие Разума» не вызывает никаких сложностей у учителей, потому что она интегрирована в учебный процесс, а не просто добавлена. И это работает. В одном исследовании большинство опрошенных сказали, что программа помогает им «научиться быть счастливыми».

Результаты

Фонд Хоун финансировал исследования по измерению эффективности программы «Развитие Разума». Результаты были очень хорошими. Меня порадовали отзывы детей. Больше всего им понравилось в программе то, что она помогла им узнать, как стать счастливыми. Этим исследованием руководила доктор Кимберли Сконерт-Рейчл из Университета Британской Колумбии.

Это исследование показало, что в школах, где работает программа, наблюдается следующее:

- улучшение оценок за чтение;
- уменьшение случаев прогулов;
- уменьшение на 25 процентов случаев проявления агрессии во время игр или спортивных состязаний;
- дети более внимательны и сосредоточены;
- дети быстрее отвечают на вопросы и лучше взаимодействуют с учителем;
- дети спокойнее переживают стресс;
- среди участников на 63 процента вырос оптимистический настрой.

Организация «Улучшение Академического, Социального и Эмоционального Обучения» (CASEL) провела исследование среди 200 тысяч школьников и выяснила, что их поведение в классе улучшилось и возросла заинтересованность учебной работой. У этих детей реже возникали случаи депрессии, они лучше контролировали свои эмоции. Даже снижалась вероятность возможного использования наркотиков. Поскольку эмоциональные и социальные навыки играют важнейшую роль в академической успеваемости, улучшились оценки. Ученики, участвующие в программе социального и эмоционального обучения (SEL), достигали большего успеха, чем те, кто не участвовал в ней.

Другое исследование подтвердило эти результаты и показало, что дети, участвующие в программе «Развитие Разума», были по сравнению со сверстниками:

- добрее;
- надежнее;
- вежливее;
- вызывают большую симпатию у окружающих;
- менее склонны нарушать правила и начинать драки.

Было выявлено, что у этих детей лучше работает память и они легче приспосабливаются к изменениям. Действительно, упражнения по осознанности развивают части мозга, ответственные за рассудительность и способность принимать решения.

Было проведено еще одно исследование по определению уровня кортизола в слюне. Кортизол – это гормон, который вырабатывается в стрессовых ситуациях. Уровень гормона зависит от времени суток – больше всего его вырабатывается утром, меньше – вечером. Кортизол вырабатывается в ответ на стресс и играет роль в развитии всех заболеваний – от болезней сердца до рака.

Оказалось, что дети, которые благодаря программе «Развитие Разума» научились осознанности, могут снижать дневной уровень кортизола и снимать стресс. Это действительно ценный механизм, так как стресс ухудшает память. Когда уровень кортизола снижается, мы лучше сосредотачиваемся и имеем возможность активизировать свою память. В состоянии ожесточения, или раздражения, или стресса детям очень трудно учиться и воспринимать новую информацию. Но когда ребенок полон энтузиазма и ему все интересно – семена знаний падают на необыкновенно благоприятную почву.

Доктор Сконерт-Рейчл сказала мне: «Я сначала была настроена скептически. Но была потрясена, когда увидела, как быстро учителя и дети четвертого и пятого классов (девять – одиннадцать лет. –

Прим. пер.

) воспринимают программу и упражнения, которые она предлагает. Дети просто хватают информацию, они, словно голодные, поглощают любые знания, которые могли бы помочь им управлять своей реакцией на стресс... За двадцать лет моего опыта по изучению эффективности социально-эмоционального обучения я никогда не встречала программу, которая бы работала так успешно, как «Развитие Разума». Я хочу еще раз перепроверить все данные, чтобы удостовериться в этом».

Эта новость глубоко взволновала меня. То, что началось со смутной идеи, промелькнувшей в мрачные дни, превратилось в реальность. Программа «Развитие Разума» стала тем, чем я хотела ее видеть. Отзывы родителей и учителей (многие из них вы встретите в этой книге) побудили меня продолжать работу в этом направлении. Во многих отзывах говорилось, что дети стремятся научить упражнениям своих близких.

Одна маленькая девочка поделилась со мной забавной историей. Она рассказала мне, как однажды ехала с мамой в школу. Она рассказывала, что «на улице было много машин и ужасная пробка». Ее мама начала ругаться и кричать, она боялась, что они опоздают в школу. Девочка прижалась к матери и сказала: «Мамочка, сделай глубокий вдох, расслабься, пусть твой мозг подышит. И тогда ты, может быть, не будешь говорить так много плохих слов».

Эта книга

Благодаря успеху программы «Развитие Разума» я встретила огромное количество родителей, которые хотели узнать больше и стремились улучшить жизнь своей семьи. Множество мам и пап, даже те, чьи дети не участвовали в программе, считали, что им необходимо научиться осознанности. Они задавали мне такие вопросы: как мы можем стать спокойнее? Как нам научиться спокойнее реагировать на раздражения? Где мы можем узнать больше?

Так я пришла к решению написать эту книгу. Я не специалист и, уж конечно, не ученый. Мне понадобились годы, чтобы понять симфонию мозга. Но все, что я узнала о мозге, действительно потрясает. Теперь я надеюсь разделить с вами гениальные открытия людей, которые посвятили жизнь эмоциональному и социальному образованию, позитивной психологии, сделали все, чтобы у следующего поколения было светлое будущее.

...

Программа «Развитие Разума» очень помогла мне, например, хорошо спать ночью, есть с аппетитом, с удовольствием ходить в школу, заводить новых друзей и не обращать внимания на нытье моей младшей сестры!
Уильям, 12 лет

Я никого не собираюсь учить жить или учить воспитывать детей. Я не идеальная мать своим детям, но это не значит, что я не стремлюсь к идеалу. Я точно знаю, что программа «Развитие Разума» помогает детям, что ее принципы приемлемы и для родителей. Я надеюсь помочь всем стать осознанными, справляться со стрессом и воспринимать жизнь в настоящем времени. Мне кажется, что значение выражения: «Быть хорошими родителями» лучше всего иллюстрирует совет, который дают в самолетах: во время аварии наденьте кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка. То же самое применимо к воспитанию детей. Сначала нам самим нужно научиться осознанности, чтобы потом иметь возможность помочь своим детям. Научившись осознанности, управлению своим разумом и стрессовыми состояниями, мы будем лучше контролировать свои эмоции и поступки. Это поможет не только в воспитании детей, но и во взаимоотношениях с окружающими, на рабочем месте, вообще во всех сферах жизни. Спокойный, счастливый мир начинается со спокойного, счастливого ребенка. Я надеюсь, что моя книга поможет родителям справиться со своими эмоциональными проблемами и ощутить радость, которая есть у каждого внутри.

Мы чудесным образом меняемся, когда становимся родителями. Это чудо состоит не только в том, что наш разум начинает работать наиболее эффективно, но и что наше сердце становится отзывчивее. Мы можем во всем быть примером для наших детей. Мы можем создать оптимистический настрой для себя и своих детей. Мы можем обеспечить их благополучие, способность к осознанию и контролю за настроением. Мы можем сделать нашу жизнь надежной и дать детям компас, чтобы ориентироваться в безграничном мире.

Дети – только малая часть нашего настоящего, но в них – наше будущее. Моя миссия – это попытка одной матери воспитать радость, успех и эмоциональную грамотность в тех, кто унаследует наш мир, со всеми его достоинствами и недостатками. Воспитывая это же в себе самих, мы можем быть для своих детей примером радости и спокойствия духа. Пожалуйста, присоединяйтесь ко мне для решения этой важной задачи. От всего сердца благодарю вас за то, что вы хотите помочь своим детям обрести внутренний свет.

Консультанты

Моя книга – только начало. Те, кто нас консультировал, написали более серьезные труды на эту тему, и я настоятельно рекомендую вам прочитать работы, перечисленные в конце книги. Конечно, вы можете выбрать те из них, которые будут вам интересны. Я постаралась наилучшим образом объяснить интересные открытия и применение этих открытий в повседневной жизни. В конце книги вы также найдете краткий словарь.

Консультанты, которые любезно согласились поделиться своими взглядами и научными знаниями со мной, – это ученые и практики, нейробиологи и психологи. Все они, кроме того, матери, отцы, тети, дяди, бабушки и дедушки. Как и я, они хотят помочь найти самый лучший способ воспитания здорового человеческого существа. Каждый, кто любит детей и кого не оставляет равнодушным путь развития общества, может ознакомиться с удивительными результатами их работы. Направление развития общества становится понятным, когда мы рассматриваем его с научной точки зрения.

В этой книге я цитировала многих экспертов, но исследования тех из них, кого я здесь особо упомянула, оказались для меня самыми полезными.

Дэниэл Амен,
доктор медицины, клинический доцент медицинского факультета Университета Калифорнии в области психиатрии и поведения человека. Автор книг «Измени свой мозг – изменится и жизнь», «Измените свой мозг – изменится и тело», «Великолепный мозг в любом возрасте», «Мозг и любовь» [6] и др.

Шэрон Бегли
, журналист, которая пишет о науке, автор книг «Гибкий мозг» и «Тренируйте разум, изменяйте мозг».

Михали Чиксентмихали
, доктор наук, позитивный психолог и руководитель Центра Исследования качества жизни Университета последипломного образования Клермонта.

Ричард Дэвидсон,
доктор наук, профессор психологии и психиатрии Университета Мичигана и основатель Центра исследования здорового разума.

Адель Даймонд,
доктор наук, ученый-нейробиолог из Университета Британской Колумбии и одна из основоположников когнитивной нейробиологии.

Дэниел Гоулман,
доктор наук, психолог, автор книги «Эмоциональный интеллект» и других.

Амиши Джа,
доктор наук, профессор психологии Университета Майами.

Джон Кабат-Зинн,
доктор наук, почетный профессор медицины, основатель и директор Клиники лечения стресса и Центра применения осознанности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской Школе Университета Массачусетса.

Сьюзен Кайзер Гринланд,
доктор наук, учитель, автор программы развития внимательной осознанности у детей и книги «Осознанный ребенок».

Линда Лантиери
, магистр, эксперт по социальному и эмоциональному обучению (Организация «Улучшение Академического, Социального и Эмоционального Обучения» (CASEL).

Маделин Левин
, доктор наук, психолог и автор книги «Цена привилегии».

Хелен Невилл
, доктор наук, профессор психологии и нейробиологии, руководитель Лаборатории развития мозга и директор Центра когнитивной нейробиологии Университета Орегона.

Кимберли Сконерт-Рейчл
, доктор наук, доцент кафедры педагогики Университета Британской Колумбии.

Дэниел Дж. Сигел
, доктор медицины, клинический доцент психиатрии медицинского факультета Университета Калифорнии, Лос-Анджелес, и содиректор Центра изучения осознанного внимания.

Кэтрин Вентцель
, доктор наук, профессор кафедры развития человека Университета Мэриленда и Центра изучения грамотности Мэриленда.

Джуди Уиллис
, доктор медицины, доктор педагогики, невролог, учитель и автор книги «Как обучать детей наилучшим образом».

...

Голди Хоун

1. Почему нужно действовать прямо сейчас

Разум, как парашют – работает, только когда открыт.

Фрэнк Заппа, музыкант, кинорежиссер и сатирик

Утрата радости

Грудной ребенок улыбается пятьдесят-шестьдесят раз в день, а когда он начинает учиться ходить – примерно шестьсот раз. Я уверена, многие спросят: куда деваются эти улыбки потом? Кто крадет их? В этой главе я приведу тревожные факты о том, как дети утрачивают радость. Тревожные факты – словно аварийные сигналы, которые призывают нас к действию.

По данным ЮНИСЕФ (Чрезвычайный фонд помощи детям при ООН), по уровню радости и счастья американские дети занимают предпоследнее место в мире. Последнее место занимают дети из Великобритании. Это должно потрясти нас до глубины души. Как могут дети двух самых богатых стран мира быть столь несчастливы?

Счастье и радость – не пустяки, это очень серьезно. Мы все имеем право на благополучие и счастье. Задуматься о счастье среди ежедневной суеты – уже первый шаг к его обретению. К сожалению, факты говорят нам об очень печальной картине.

Эмоциональные проблемы.

Считается, что целых восемь процентов детей имеют эмоциональные проблемы. Сотрудники Американской службы общественного здоровья считают, что от 6 до 9 миллионов американских детей имеют диагностируемые нарушения умственного развития, которые препятствуют нормальной жизни. 20 процентов подростков в возрасте от 13 до 19 лет страдают от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и синдрома дефицита внимания (СДВ).

Депрессия.

Даже у трехлетних детей диагностируется депрессивное состояние. В некоторых исследованиях приводятся данные, что среди подростков каждый восьмой может страдать от депрессии. Американская академия детской и юношеской психиатрии (ААДЮП) полагает, что депрессии подвержено около пяти процентов молодежи.

Использование лекарственных средств и злоупотребление ими.

По данным Американской ассоциации психиатров, использование лекарственных средств для лечения эмоциональных нарушений возросло за последнее десятилетие до 68 процентов среди девочек и до 30 – среди мальчиков. И ежегодно этот процент растет.

Плохая академическая успеваемость.

Пятнадцатилетние американские подростки занимают двадцать третье место в мире по навыкам чтения, двадцать восьмое – по математической грамотности и двадцать седьмое – по способности к научной деятельности. Эти данные приведены в последнем (2003 г.) отчете Организации по экономической кооперации и развитию.

Процент детей, бросивших учебные заведения.

По данным Американского союза организаций по обеспечению будущего детей, сорок восемь процентов детей в пятидесяти самых крупных городах Америки бросают школу и не получают среднее образование.

Суициды.

С пятидесятих годов количество суицидов среди юношества возросло в четыре раза. По оценкам Американского центра по контролю и профилактике заболеваний, в 2009 году восемь процентов учеников старших классов пытались покончить с жизнью, 17 процентов «серьезно задумывались» об этом. По данным ААДЮП, в настоящее время суициды как причина смерти среди молодежи от пятнадцати до двадцати четырех лет занимают третье место. Соотношение самоубийств и убийств 3:2. Суициды занимают шестое место среди причин смерти детей в возрасте от пяти до четырнадцати лет.

Безрадостность.

60 процентов наших детей не радуются школьной жизни. В одном исследовании детям задавали вопрос: согласны ли вы с утверждением: «Я счастлив в жизни». В четвертом классе согласился 61 процент детей. В седьмом классе согласившихся было только 36 процентов.

Невидимые страдания

Часто мы не замечаем, что дети находятся в опасном состоянии. Мы не видим никаких признаков этого. Детские страдания скрыты, или мы оставляем их без внимания. Но дети нуждаются в помощи. Особенно это касается детей из богатых семей. Либо их день расписан по минутам, либо родители осыпают их материальными благами, чтобы компенсировать недостаток внимания. Это может привести к ощущению непонимания и пустоты. Они часто говорят, что им «скучно и неинтересно». У них нет жизнестойкости, поэтому они не могут справиться даже с небольшими неудачами. Они не испытывают воодушевления, энтузиазма и становятся апатичными. Многие приходят к тому, что день за днем накачивают себя алкоголем или наркотиками. Таких детей называют «потерянное поколение».

...

Сания С. Лютер, профессор психологии и педагогики Университета Колумбии, провела серию исследований жизнестойкости и ранимости подростков. Она говорит, что злоупотребление наркотиками и эмоциональные проблемы вовсе не являются проблемами бедных и обездоленных. Наоборот, этих проблем больше среди богатых детей, особенно среди девочек.

Потому ли дети от семи до семнадцати лет так хорошо скрывают свои истинные чувства, что мы, поглощенные своими делами, пренебрегаем ими или ожидаем от них слишком много? Естественно, что мы возлагаем на своих детей большие надежды, мы хотим, чтобы они были счастливы и благополучны. Но мы должны быть осторожны и не говорить о плохих качествах больше, чем о хороших.

Иногда мы заикливаемся на их школьных отметках. Некоторые дети получают не очень хорошие оценки. Они могут быть сообразительными и креативными – и при этом получать плохие оценки. Зачастую дети буквально задыхаются от нервного напряжения, что снижает их способность критически мыслить и запоминать информацию.

Важно осознавать, что наши дети ежедневно попадают в стрессовые ситуации. Нам нужно быть проницательными, чувствовать их состояние, чтобы иметь возможность быстро распознавать душевные страдания и суметь помочь им. Мы все хотим счастья нашим детям, не так ли?

...

Размышления

Сына одной моей хорошей подруги поймали в школе со шпаргалкой. Вместе с ним попались еще несколько учеников. Но, по некоторым причинам, наказали его. Подруга пришла в кабинет директора и увидела, что ее сына буквально размазали по стенке, так как он признался в том, что он и другие ученики списывали. После разбирательства они с сыном сидели в машине и рыдали. Она видела, что это происшествие травмировало его, что ему стыдно и неприятно.

«Все списывают, мама, – плакал он. – Мы боимся провалиться на экзамене и получить меньше пятерки или четверки». Он жаловался, что в школе есть специальные занятия для детей, которые принимают наркотики или выпивают. «Им нужно списывать, потому что все списывают и все боятся».

Когда она рассказала мне эту историю, я прочувствовала, насколько задавлены дети и в каком состоянии стресса они находятся. Никто не вникал в проблему, почему нормальные школьники, с хорошим поведением, нарушают правила и списывают, рискуя быть исключенными. Может быть, они не хотят отличаться от других? Эмоциональная грамотность так же важна, как и школьная грамотность, если не важнее. Такого рода поведение – боязнь отличаться от других, которые могут быть намного хуже – является показателем эмоциональной безграмотности. Это поведение будет проявляться и во взрослой жизни, если не скорректировать его вовремя.

2. Чудеса мозга

Однажды ребенок понимает, что такое мозг, и это меняет его отношение к учебе. Обучение становится осознанным и приносит радость.

Дэниел Дж. Сигел,

детский психиатр

Открытие могущества мозга

В наше сложное время все – родители, учителя и чиновники – понимают, что старая система взглядов не работает. Мы знаем, что должны пересмотреть систему воспитания и образования следующего поколения и сделать более комфортной его эмоциональную жизнь, развивая

эмоциональный интеллект (термин, введенный Дэниелом Гоулманом). Сейчас будущее в наших руках, а скоро будет – в руках наших детей.

Прежде чем полностью погрузиться в осознанность со всеми ее нюансами, нам нужно понять основные принципы работы человеческого мозга. Когда мы познакомимся ближе с его основными структурами, участвующими в процессах мышления, обучения и восприятия, мы научимся использовать силы мозга для создания благоприятного эмоционального состояния. И что еще более важно, мы сможем простыми словами объяснить детям, как работает мозг. Мы можем использовать любое время и место для того, чтобы разделить с ними наше знание. Мы можем рассказывать им за обеденным столом, в машине или по дороге в школу. Главное, что мы в состоянии научить их идее, что они могут контролировать работу своего мозга, а не наоборот.

Нейробиологи постоянно получают новые данные о работе мозга, и представления об этом процессе все время дополняются. Невозможно однозначно выделить самое современное и значимое исследование, которое бы позволило раз и навсегда избавиться от повседневных проблем. Но я надеюсь дать вам квинтэссенцию последних научных открытий и показать, как тонко все взаимосвязано – мозг, эмоции, способность сосредотачиваться, снимать стресс и обучаться.

Лучше всего начать с определения науки, в области которой работают ученые и педагоги, консультировавшие меня во время написания этой книги. Затем мы перейдем к изучению механизмов работы мозга, посмотрим, как их объясняет академическая наука и какое применение это находит в повседневной жизни.

Когнитивная нейробиология

В наше время изучению развития и работы мозга очень помогают такие методы исследования, как ЭЭГ (электроэнцефалограмма), МРТ (магнито-резонансная томография) и ПЭТ (позитронно-эмиссионная томография). С их помощью мы можем наблюдать процесс мышления

. На этих красочных компьютерных изображениях видно, что происходит с кровоснабжением и электрической активностью в зависимости от состояния, в котором мы находимся: возбужденном или спокойном. Эти изображения дают нам некоторые представления о глубинном мире, ранее недоступном для наблюдения, и помогают ученым получить прямые доказательства причин и следствий.

Социальное и эмоциональное обучение

Как мы ежедневно справляемся со своими мыслями, чувствами, ощущениями, как мы взаимодействуем с окружающими – все это было предметом внимательного изучения последние несколько десятилетий. Мы начинаем понимать, что эмоциональный интеллект – и связанное с ним понятие – эмоциональный коэффициент (EQ – Emotional Quotient) – также важен, как коэффициент интеллекта (IQ).

Те, кто лучше развит в социальном и эмоциональном смысле [7], более успешны, даже если они не отличаются высоким интеллектом.

Вот пять основных понятий, из которых складывается социально-эмоциональный интеллект.

- Самосознание:

умение осознавать свои мысли и чувства, понимание того, как мысли и чувства влияют на наши действия и решения.

- Самоконтроль:

умение управлять эмоциями так, чтобы они не вызвали проблем; умение устанавливать цели и преодолевать препятствия.

- Ответственность за принятие решений:

умение находить решение проблем и представлять влияние своих действий на самого себя и окружающих.

- Социальное сознание:

понимание мыслей, чувств и стремлений других людей, способность к эмпатии.

- Умение строить взаимоотношения:

умение преодолевать конфликты; умение взаимодействовать с другими людьми, но сопротивляться негативному влиянию ровесников.

Позитивная психология

Позитивная психология – относительно новая область науки. Она началась с предположения, что лучше развивать психическое здоровье, чем сосредотачиваться на лечении психических расстройств и других эмоциональных проблем. Доктор Мартин Селигман, основатель Центра Позитивной Психологии при Университете Пенсильвании, является «отцом» этого направления.

...

Делая факты приятными и ощутимыми, играя, вы меняете направление мыслей.
Джуди Уиллис, невролог и педагог

Он говорит так: «Позитивная психология – это наука, которая изучает достоинства и хорошие качества, необходимые для преуспевания. Этими достоинствами обладает как отдельный человек, так и общество... Позитивная психология покоится на трех столпах. Это:
позитивные чувства, персональные позитивные черты характера, позитивное влияние общества.

Понимание позитивных чувств требует изучения

удовлетворенности

в прошлом,

радости

в настоящем и

надежды

в будущем. Понимание персональных позитивных черт характера состоит из изучения достоинств

и
добродетелей
, таких, как способность любить и работать, мужество, сострадание, жизнестойкость, креативность, любознательность, честность, самопознание, сдержанность, самоконтроль и мудрость. Позитивное влияние общества – влияние, которое способствует развитию лучших человеческих свойств, таких, как справедливость, ответственность, вежливость, воспитанность, забота о детях, рабочая этика, умение быть лидером и работать в коллективе, нацеленность на результат и терпимость».

На самом деле позитивные психологи верят, что человек рожден со стремлением к жизни, имеющей смысл и приносящей удовлетворение. Их цель – создать науку, которая поможет семье и школе воспитывать успешных и благополучных детей; которая поможет организовать рабочие места так, чтобы работа стала производительной и приносила удовлетворение. Науку, которая создаст общество, поддерживающее гражданскую активность.

Осознанность

Изучение позитивного опыта, о котором говорят сторонники позитивной психологии, – очень важное понятие. Но осознанность – это тоже способ исполнения желаний и путь к счастью. Осознанность – это непрерывное внимание в каждое мгновение жизни. Это осознание мыслей, чувств и окружающего мира в настоящий момент. И открытое, любознательное принятие этого осознания без осуждения.

...

Люди с высоким уровнем осознанности способны лучше контролировать свое ощущение благополучия. Способность мастерски регулировать внутреннее эмоциональное состояние в текущий момент означает хорошее психическое здоровье на долгие годы.

Джеффри М. Грисон, психолог

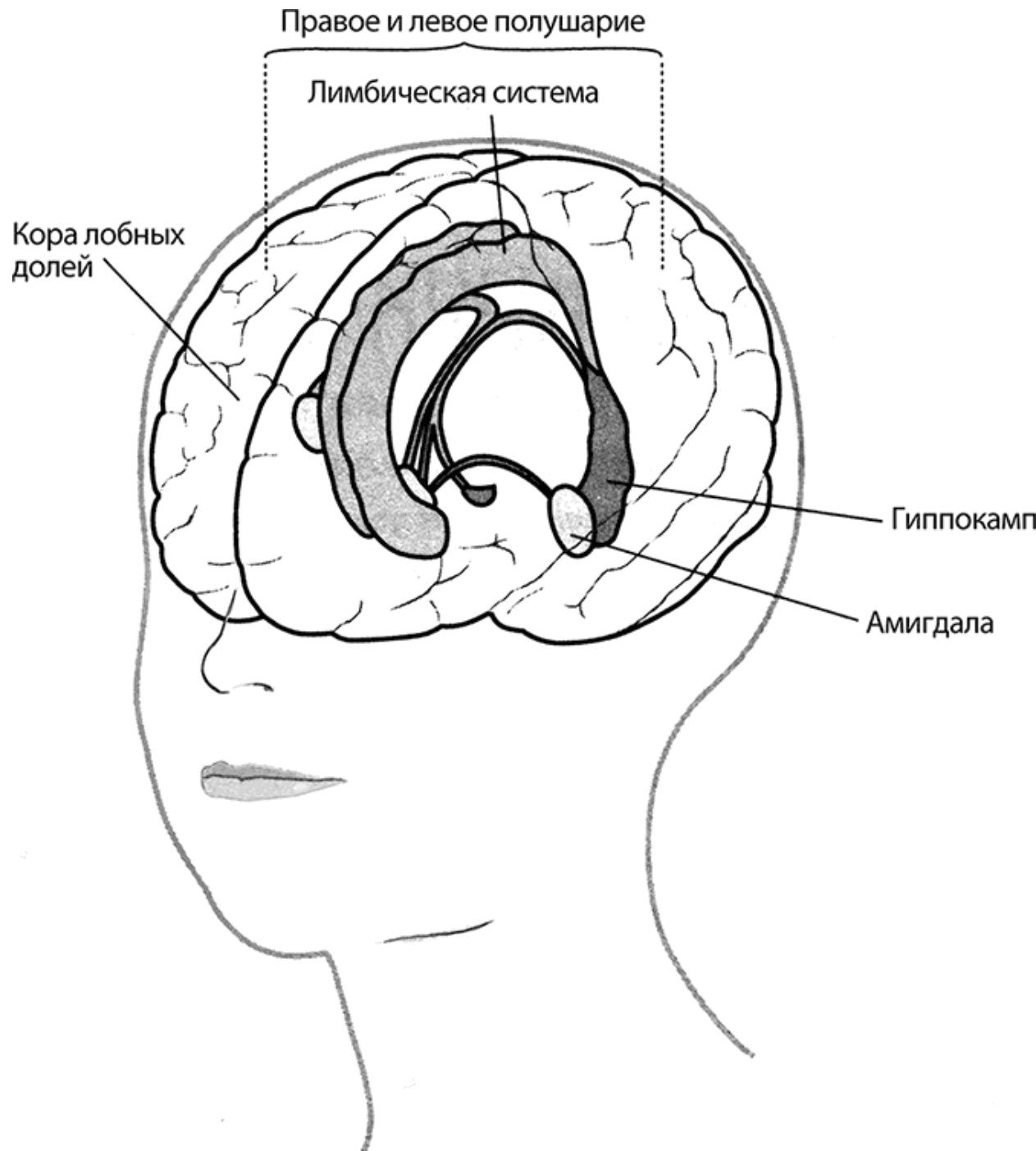
Осознанность значит: сфокусировать свое внимание на
бездействии
, отсутствии действия, важной способности в наше беспокойное время. Это даже важнее, чем учиться или учить детей концентрироваться, потому что осознанность позволяет сохранять внимание долгое время. Существует такой чудесный метод, как осознанное дыхание. Он позволяет сбалансировать работу нервной системы и, таким образом, создать условия для лучшей работы мозга.

3. Как работает мозг

Обучение помогает мозгу раскрыться... Тот, кто не имеет целостного представления об архитектуре и механизме работы мозга, находится в таком же положении, как дизайнер автомобилей, не имеющий представления о работе двигателя.

Лесли Харт, автор книги «Мозг и обучение»

Головной мозг, вместе со спинным мозгом и периферической нервной системой, контролирует все умственные процессы и физические действия. Это невероятно сложная структура, состоящая из огромного количества компонентов, слаженно выполняющих все эти функции. Мы опишем только самые основные части мозга, но обратим особое внимание на те из них, которые имеют отношение к осознанности.



Амигдала

: миндалевидная структура головного мозга, которая работает, как Сторожевая Собака.

Гиппокамп

: часть лимбической системы, которая отвечает за память и ориентацию в пространстве.

Лимбическая система

: или эмоциональный мозг, область, ответственная за эмоции, долговременную память и поведение.

Кора лобных долей

: Старая Мудрая Сова в передней части мозга, где происходит процесс мышления (критического мышления).

Древняя кора

: самая древняя часть мозга, иногда ее называют «мозг рептилии»; отвечает за автоматические реакции, такие, как дыхание и глотание.

Правое и левое полушария

: две части головного мозга, соединенные мозолистым телом.

Полушария

Главная и самая крупная часть мозга – та самая, которую мы представляем под словом «мозг» – это большой мозг (лат. Cerebrum), разделенный на правое и левое полушария. Они соединены перемычкой – мозолистым телом. Две половинки мозга постоянно обмениваются сигналами, но каждая из них имеет свои особенности и обрабатывает информацию по-своему.

У некоторых людей лучше развито

левое полушарие

, которое преимущественно отвечает за последовательную обработку информации, логическое (аналитическое) мышление, речь и языковые способности. Оно также отвечает за понимание разницы между хорошим и плохим и взаимосвязи между причиной и следствием.

Правое полушарие

– более интуитивное, ответственно за образное, «нелинейное», мышление. Именно оно отвечает за эмоции, визуальную информацию и пространственное восприятие, посылает и принимает невербальные сигналы, позволяет нам ощутить себя как личность.

У детей преимущественно развито правополушарное мышление, ими управляют эмоции, что очень часто трудно понять родителям (с левополушарным мышлением). Левое полушарие «просыпается» примерно в четырехлетнем возрасте, когда начинает развиваться способность к

логике и выражению чувств словами. Тогда родители начинают лучше понимать детей. Дети начинают вести себя, что называется, «по-взрослому», то есть рационально и логически. Примерно в восемь лет обе стороны мозга начинают лучше взаимодействовать. Где-то в это время проявляется господство того или иного полушария. Это врожденное свойство, оно зависит от характера. Если вы – творческая, артистичная натура, то вас бессмысленно заставлять мыслить логически, то есть «левополушарно», и наоборот. Например, я леворукая (ведущая руки зависит от преобладания влияния одного полушария над другим, причем у «правополушарных» людей ведущей будет левая рука, у «левополушарных» – правая), и, к счастью, никто не прикручивал мою руку к спине, чтобы заставить пользоваться правой рукой. Это часто практиковалось, когда я была маленькой. Но если речь идет об эмоциональной сфере жизни, сложно однозначно сказать, какое полушарие важнее. Развивая осознанность, мы можем добиться сбалансированной работы обеих сторон мозга.

Три мозга в одном

...

Сложное поведение формируется совместной работой множества частей мозга.
Ричард Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии

Снаружи мозг кажется одним большим куском серого желе. Но на самом деле мозг состоит из нескольких внутренних слоев, которые можно назвать «три мозга в одном»:

1. Древняя кора, или палеокортекс

, отвечает за регуляцию простейших функций, таких, как дыхание или глотание.

2. Старая кора, или архикортекс

(«эмоциональный», лимбический мозг), отвечает за возникновение эмоций и реакцию на стресс. В глубине лимбического мозга находится миндалевидное тело, или
амигдала

. Она – словно Сторожевая Собака у ворот мозга. Ее функции развивались в течение миллионов лет. Еще во времена саблезубых тигров мы должны были принимать то или иное решение: драться, убежать или спрятаться. Амигдала фильтрует поступающую информацию и оценивает, опасна эта информация или нет. Если амигдала определяет информацию как опасную, она дает команду к выбросу
гормонов стресса

– адреналина и кортизола. Эти гормоны играют роль в возникновении таких эмоций, как страх и тревога. Они токсичны и могут сохраняться в организме несколько дней. Амигдала также регулирует выработку глюкозы, необходимой для работы мышц. Однако, если амигдала считает поступившую информацию приятной или безопасной, она расслабляется, «открывает ворота», разрешает ей доступ на следующий уровень, в кору лобных долей, где происходит критическое осмысление.

...

«Амигдала – это место, где сердце встречается с разумом. Здесь определяется эмоциональная значимость полученной информации: вызовет она приятные ощущения или нет».

Джуди Уиллис, невролог и педагог

3. Новая кора, или неокортекс

, отвечает за память, внимание, сенсорное восприятие, осознанное мышление, речь и сознание. Самую большую часть составляет кора лобных долей

. Она находится в лобной части черепа. Кора лобных долей, словно Старая Мудрая Сова, наблюдает, анализирует и запоминает информацию. В ее ведении находятся исполнительные функции

– мышление, планирование, рассуждение, решение проблем, принятие решений и мотивация. Другими словами, все, что мы называем интеллектом.

В процентном отношении, у человека самый большой мозг среди млекопитающих. Его главная функция – регулировать сигналы, поступающие от амигдалы, то есть успокаивать «Сторожевую Собаку». Дэниел Сигел называет это «балансирование между умом и рассудком».

...

Размышления

Когда мои старшие дети учились в начальной школе, я очень беспокоилась, что они не смогут найти себя, система обучения не располагала к этому. Казалось, что они подавлены необходимостью механического запоминания и боязнью ошибиться.

Я пыталась сделать их обучение более радостным, но им было неинтересно.

Сделав глубокий вдох, я отправилась к директору школы. Я спросила, не может ли она помочь персонализировать обучение моих детей по тем предметам, которые я посчитала необходимыми. К счастью, она хорошо приняла мою идею и согласилась с ней.

Например, для изучения английского языка детям нужно было принести фотографию своей семьи и написать о каждом ее члене. Это очень оживляло сочинение. Тогда я ничего не знала о том, как работает мозг, но я действовала инстинктивно.

У всех родителей есть этот дар – инстинкт, способность понимать глубинные нужды своих детей. Для этого родители должны остановиться, обратить внимание, понаблюдать. Только тогда они могут помочь детям преодолеть трудности. Не имеет значения, насколько велики знания этих родителей о работе мозга и о том, как эмоции могут украсить жизнь ребенка.

Позитив и негатив

Мозг как орган регулирует в организме все физиологические и психические функции. Тем не менее обработка информации во всей этой системе была бы невозможна без участия нейромедиаторов, химических веществ, которые передают сигналы между клетками мозга.

...

Дофамин обостряет внимание, восприимчивость, улучшает процесс мышления, повышает мотивацию и психическую энергию. Боязнь неудачи, изоляция и стресс приводят к тому, что дофамин превращается в норадреналин. При этом живость ума конвертируется в агрессию, возбуждение, апатию и чувство разочарования. Как в такой ситуации дети вообще могут учиться?
Марк Мейер, психолог

Нейромедиаторами являются дофамин, серотонин, норадреналин, мелатонин и другие. Например, дофамин играет важную роль в социально-эмоциональном обучении. Он не только облегчает передачу информации, но также вызывает ощущение удовольствия. На самом деле, даже простая мысль о чем-то приятном, доставившем удовольствие, может вызвать выброс дофамина. Этот процесс подобен тому, как у нас «текут слюнки» при виде шоколадного пирога или другой вкусности. Точно так же наши радостные мысли или воспоминания вызывают выработку дофамина, и мы чувствуем удовольствие. Ученые доказали, что дофамин вырабатывается, даже когда мы совершаем добрые дела и выражаем благодарность. Дофамин помогает сосредотачиваться и запоминать информацию – возможно, вы чувствовали это, когда работали с истинным интересом или вспоминали что-то очень приятное.

Наиболее важными для развития мозга являются первые шесть лет жизни (хотя мозг продолжает расти до двадцати пяти). С момента нашего появления на свет мозг, словно маленькая губка, впитывает информацию из окружающего мира.

В этот период влияние родителей имеет особое значение, потому что позитивный и негативный опыт, который переживает разум ребенка, запоминается на всю жизнь.

Работает это так. Электрические сигналы проходят примерно через 100 миллиардов нервных клеток мозга, которые называются нейронами, и создают мысли, чувства и воспоминания. Электрический ток проходит через определенную последовательность нейронов. Каждый новый опыт, переживание создает свою уникальную последовательность. Если опыт повторяется, последовательность нейронов «запоминается» лучше и электрический ток без сопротивления скользит по ней. Чем чаще сигнал проходит через последовательность клеток, тем выше вероятность, что в следующий раз возбуждение создаст сигнал, который пройдет по тому же пути.

В конечном итоге мозг «прокладывает кабель», создавая надежный путь. Негативные мысли будут усиливаться, и наоборот, позитивные станут еще позитивнее. Так же, как частое катание на велосипеде или игра на фортепиано улучшает мастерство в этом виде деятельности, так и позитивные привычки (например, осознанность) оздоравливают мозг.

Все живые организмы излучают энергию. У нас тоже есть колоссальная невидимая сила, власть над всем окружающим, особенно над детьми. Даже грудные дети воспринимают наши чувства при помощи особых клеток мозга, называемых зеркальными нейронами [8] .

Дети становятся нашим отражением. Мы улыбаемся, и они тоже. Мы плачем – им грустно. Вот почему нам надо стать осознанными родителями и учителями, нужно очень хорошо представлять, какое влияние мы оказываем на своих детей.

Если мы демонстрируем спокойствие и радость, наши дети становятся спокойнее, радостнее, они – эмоционально более грамотные. Если мы показываем отрицательные эмоции: гнев, ярость, неудовольствие, наши дети получают такие же проблемы поведения. Процесс отражения наглядно дает понять, насколько важна связь между человеческими существами. Мы чувствуем друг друга, вовлекаем друг друга в свои проблемы, и мы нужны друг другу. Важен не просто контакт, связь между родителями и детьми; самое главное – качество этой связи.

Истина состоит в том, что дети не просто копируют все, что мы делаем. Им нужна «подпитка энергией», они нуждаются в нашей любви и внимании. Эта важнейшая связь между нами называется привязанность

. Мы хотим создать для своих детей благоприятную эмоциональную, физическую и интеллектуальную обстановку, то, что можно обозначить как привязанность, которая защищает. Это прочная уверенность ребенка в том, что родители – это безопасная гавань и надежное укрытие от всех жизненных штормов.

Создание между вами и вашим ребенком привязанности, которая защищает, важно еще и потому, что это помогает создать долговременные отношения, основанные на доверии. В такой семье родители больше играют с детьми и оперативно реагируют на их нужды. Исследования показали, что защищенные дети умеют сопереживать и не склонны к разрушительному поведению. Защищенные дети имеют высокую самооценку, охотно делятся своими чувствами и переживаниями с друзьями и родителями и становятся достойными членами общества.

...

Размышления

Моя мать была веселой, деятельной, яркой личностью. Когда мне было около десяти лет, она заболела и слегла. Я была озадачена и взволнована. Но мама уверила меня, что все в порядке, у нее просто болит нога. Вскоре и я почувствовала какую-то апатию. Я не хотела ходить в школу, и, верите ли, у меня тоже заболела нога. В конце концов, мама отвела меня к доктору – она боялась, что боль в ноге помешает занятиям танцами (это было очень важно для меня в то время). Доктор попросил меня продемонстрировать мое балетное искусство, показать антраша, то есть подпрыгнуть и быстро скрестить в воздухе ноги. Я с удовольствием это сделала, совершенно позабыв про больную ногу. Он посмотрел на мать, которая тоже была его пациенткой, и сказал: «У вашей дочери ответные (симпатические) боли».

Это моментально вылечило маму. Думаю, когда мама поняла, что я – ее зеркальное отражение и я переживаю ее опыт, она стала бороться, и нога перестала болеть. Волшебным образом то же самое произошло со мной. Связь между нами и нашими детьми намного глубже, чем мы думаем.

* * *

В подростковом возрасте детей обуревают самые разные эмоции. Физиологически их мозг еще не созрел. В это же время на них буквально накатывается волна гормонов. С нами они угрюмы, раздражены и смущены. Но, как показали исследования, присутствие родителей успокаивает подростков, хотя они и не осознают это. Их незрелый мозг все еще нуждается в привязанности со стороны тех, кого они любят. Другими словами, несмотря на внешние признаки, им все еще нужна привязанность, которая защищает.

...

Исследования показали, что взаимоотношения детей и родителей могут меняться, и когда это происходит, привязанность ребенка тоже изменяется. Поэтому никогда не поздно изменить жизнь ребенка к лучшему.
Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

В мозге подростков происходит еще один замечательный процесс. Как мы обрезаем розовый куст, чтобы оздоровить растение, так и мозг обрезает старые связи, которые больше не используются. Мы отрезаем негодный стебель, чтобы растение стало более сильным. Мозг тоже периодически удаляет информацию. Доктор Джуди Уиллис называет это явление «физическое восстановление мозга в ответ на полученный опыт».

Родители не понимают поведение подростков, поэтому злятся и расстраиваются. Но это тот самый период жизни ребенка, когда наша роль становится жизненно важной. И гормональная атака, и процесс удаления информации в этом возрасте приводят к тому, что у подростка просто нет сил на принятие решений или рассуждения. И вот что еще ухудшает ситуацию: они чувствуют себя непобедимыми, они всегда правы. Подростки крайне восприимчивы к любому постороннему влиянию, плохому или хорошему.

И еще одна плохая новость: некорректное использование психоактивных лекарственных средств может надолго задержать развитие мозга. В журнале «Труды Американской академии наук» недавно было опубликовано исследование о том, что у пьющих детей повреждаются части мозга, ответственные за память и воображение, причем эти повреждения не восстанавливаются очень долго. Кроме того, привычка, которая выработалась в этом возрасте, может сохраниться на всю жизнь.

...

Если ребенок в состоянии недомогания ждет помощи «извне», он думает, что алкоголь, наркотики или секс облегчат его состояние... Но подростковый мозг печально знаменит тем, что постоянно требует новых ощущений, без мотивации, и он очень чувствителен к токсическим воздействиям. Алкоголь и наркотики вызывают мозговые

изменения, которые могут нарушить психическое здоровье в будущем. Даже марихуана повреждает функции внимания, памяти и обработки информации.
Маделин Левин, врач-психиатр

Многие проблемы, которые возникают с подростками, объясняются тем, что мозг в этом возрасте ежеминутно перестраивается. Мы смотрим на своего ребенка и дивимся: кто это? Я думаю, что в этот момент дети сами себя не понимают. Мы должны быть добрыми, внимательными и терпеливыми; только так мы сможем помочь им преодолеть самый сложный период в жизни. Мы должны помочь им преодолеть этот период так, чтобы не испортить всю дальнейшую жизнь. Эта книга научит вас справляться с их перепутанными подростковыми мозгами. Осознанность – и родителей, и детей – ключ к успеху.

...

Размышления

Во время пубертатного периода я чувствовала себя словно на американских горках: мое настроение стремительно поднималось и резко падало. В один момент я была так счастлива, что это чувство просто переполняло меня. Я закрывалась в спальне, пела и танцевала, представляя себя на бродвейской сцене. Вдруг мое настроение резко менялось, и я погружалась в пучину печали и уныния.

Это было так странно. Я ничего не понимала. Как я могу быть столь радостной, а в следующее мгновение столь грустной? Моим единственным утешением было то, что моя подруга переживала то же самое. Мы называли это ЖЧ – Жуткие Чувства. Мы были вместе, и мы обозначили проблему. Мы делились переживаниями и не были одиноки.

Я так хорошо помню свои тогдашние чувства. Конечно, теперь-то я знаю, что их причиной были гормоны. Здорово, если наши воспоминания могут помочь, когда дети переживают подростковый период. Мы способны разделить эти гормональные страдания с нашими расцветающими подростками.

Мозг и технологии

И взрослые, и дети научились многофункциональности – или нам просто нравится так думать. Мы должны соответствовать требованиям жизни в XXI столетии и бурному росту числа высокотехнологичных и информационных устройств. Видимая легкость в обращении наших детей с видеоиграми, сотовыми телефонами и компьютерами – это побочный продукт нашего дивного нового мира. Это считается показателем прогресса.

Общение и дружба теперь онлайн. Нас затопила лавина информации, поступающей в виде миллионов байтов, изменяющих способность сосредотачиваться. Под давлением этого потока внимание рассеивается, мы становимся поверхностными, теряем глубину мыслей. Разум становится подобным бабочке, перепархивающей с одной темы на другую. Нам становится трудно сосредоточиться на отдельном задании.

Эта «неугомонность» может особенно негативно повлиять на юный мозг. Этот «блиц-криг» мультимедийной информации может реально привести к отравлению. Для сегодняшних

«скринэйнджеров» [9] эти порхающие изображения – словно яркие фантики в магазине цифровых конфет. Они могут вызывать пристрастие и зависимость.

У всех нас возникает чувство, что все нужно сделать незамедлительно, безотлагательно. Мы ощущаем вину, если не отвечаем на электронные письма или sms немедленно. Избыток сладостей вреден для организма, и точно так же избыток нефilterованной информации может привести к болезни растущего мозга.

Множество исследований подтверждают, что мозг быстро устает. Его производительность и память страдают в результате атаки бесконечных потоков информации.

...

Для развития коры лобных долей головного мозга чрезвычайно важен опыт межличностных отношений. Поэтому общение с людьми в раннем возрасте оказывает такое сильное влияние на всю нашу жизнь.

Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

Все чаще используя машины в качестве средства коммуникации, мы теряем способность общаться напрямую. Мы по природе социальные существа, и наша естественная сила состоит в том, чтобы разделять свои чувства и переживания с друзьями и членами семьи. Но вдруг обнаруживается, что вместо непосредственного общения мы рассылаем электронные сообщения. Дети видят модель поведения и копируют нас. Это очень рискованно: они могут не получить необходимый опыт эмоционального контакта.

...

Подростки чувствуют себя изолированными, поэтому они ищут другие способы ощутить связь с окружающими, например, через секс, наркотики и алкоголь.

Джон Кабат-Зинн, почетный профессор медицины

Помимо

эмоциональной инвалидности

, «порхающий разум» теряет способность сосредотачиваться. Николас Карр, автор книги «Мелководье: Что Интернет делает с нашим разумом» (

Nicholas Carr, «The Shallows: what the Internet is doing to our brains»

), пишет: «Из людей, развивающих собственные понятия, мы превращаемся в собирателей, которые рыщут в лесу электронных знаний».

Лиля Давачи, нейробиолог из Университета Нью-Йорка, обнаружила, что современная страсть к использованию мультимедиа серьезно нарушает когнитивную функцию, особенно память. Она и ее коллеги провели такой эксперимент. Взрослых людей просили просмотреть фотографии. В это время ученые делали снимки их мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Затем одну группу людей попросили остановиться, положить фотографии и расслабиться, подумать о чем-то отвлеченном. Другая группа продолжала рассматривать фотографии. Те, кто получил передышку, могли точнее вспомнить, какие фотографии они просматривали. Доктор Давачи сообщает, что «если вы не дадите себе передышки, ваш мозг теряет способность извлекать из памяти образы и прежний опыт». Врачи из лондонской больницы Капио-Найтингелл придумали название нашему безмерному доверию к социальным сетям, и вообще к любым технологиям: «е-привычка» [10]. И они даже предлагают специальные курсы для тех, кто хочет вырваться из порочного круга, избавиться от

«электронной зависимости» и постоянного утомления. Доктор Нерина Рамлакан, сомнолог и специалист по восстановлению сил, полагает: «Технологии могут стать вредной привычкой, вызывая чувство опустошения и бессонницу. Люди должны полностью отдавать себе отчет, как и для чего они используют технологии, чтобы это не стало проблемой».

...

Внимание – это Святой Грааль. Все, что вы ощущаете, все, чему позволяете проникнуть в свой внутренний мир, все, что вы помните и забыли, зависит от внимания... Избыток цифровой информации может вызвать у нормального человека психологические проблемы.

Дэвид Стрейер, профессор когнитивной психологии

Американский детский психиатр и специалист по томографии мозга Дэниэл Амен полагает, что разум, привыкнув к шумам и помехам во время получения информации, будет нуждаться в еще более быстром способе ввода данных.

Неужели мы неосторожно воспитали поколение детей, чей мозг постоянно ищет развлечения? Может ли это, в конце концов, привести к опасному поиску развлечений в жизни?

Некоторые ученые из Американской академии детской и юношеской психиатрии думают, что это возможно. Они обнаружили, что множество молодых людей пытаются уйти от проблем при помощи наркотиков, от марихуаны до экстази и ингалянтов (летучих веществ). Почти повсеместно распространено употребление марихуаны и алкоголя в старших классах школ. Возраст, когда дети впервые пробуют марихуану, составляет в среднем четырнадцать, алкоголь – двенадцать лет. Развивающемуся разуму, лишенному необходимого расслабления под воздействием компьютерных технологий, будет недостаточно обычных впечатлений. Быстрый способ победить «скуку» – это алкоголь и наркотики.

Доктор Гэри Смолл, профессор психиатрии и специалист по поведению живых существ из Университета Калифорнии (Лос-Анджелес), автор книги «Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета» пишет: «Многие исследования подтвердили, что чем больше времени человек проводит у компьютера, тем меньше у него устойчивость внимания».

С одной стороны, он пытается нас успокоить и говорит, что гуляние по Интернету не всегда приносит вред, что это развивает мозг так же, если не больше, чем чтение. В то же время он разделяет людей на

компьютерных туземцев

(тех, кто родился в век технологий) и

компьютерных иммигрантов

(кто встретился с компьютером уже будучи взрослым). Автор заявляет, что существует мозговой разрыв

между поколениями. Без осознанности эта пропасть приведет к отчуждению и изоляции, как и все другие пропасти между людьми различного возраста и убеждений. Терпение и готовность к диалогу помогут найти способ общаться и выражать сострадание и сопереживание.

Поскольку мы уже никогда не откажемся от компьютеров, электронных органайзеров и игровых приставок, нам и нашим детям нужно вновь обрести простые радости жизни. Выключите компьютер, возьмите ребенка за руку и выведите погулять. Покажите ему, как бегут по небу облака, или пройдитесь по окрестностям. Так их творческое начало и воображение получают здоровую пищу, и их здоровье тоже. Множество исследований подтверждает, что возвращение к природе – простой и надежный антидот от пристрастия к компьютеру и его пагубных последствий. Природа освобождает наш интеллект и дает ему возможность заново откалибровать чувства и «проветрить» мозг. И тогда мы снова обретем радость человеческого общения.

...

Несмотря на то, что все происходящее вокруг вас — вне вашего контроля, благодаря интуиции вы реагируете на происходящее так, словно сами управляете своей жизнью.
Джон Кабат-Зинн, почетный профессор медицины

Контролируя свои способности, мы все делаем легко и без усилий в любой ситуации. Мы можем настроить естественные ритмы своего организма. Психолог Михали Чиксентмихали называет это оптимальное состояние «поток» и считает, что поток помогает ощущать счастье, здоровье, взаимосвязь с окружающими и мотивацию. Многие переживали это ощущение. Когда мы заняты чем-то, затрагивающим эмоции, то теряем чувство времени. Мы забываем посмотреть на часы или проверить электронную почту — и нас это совершенно не беспокоит. Я называю такое состояние «резиновое время»: кажется, будто минуты растягиваются, а часы текут незаметно.

Как было бы замечательно, если бы можно было ежедневно растягивать время, а также чувства мотивации и взаимосвязи, которые сопровождают такое состояние! Представьте себе ребенка, который, дрожа от возбуждения, рассказывает о том, что он узнал или увидел. Какое бы мы пережили удовлетворение, если бы дети стремились в школу каждое утро и буквально выискивали бы новые знания. Неважно, каких академических успехов мы ждем от детей, мы хотим, чтобы они нашли свой «поток». Для этого нужно воспитывать природный талант ребенка и лелеять его врожденную любознательность, не забывая развивать в нем сострадание и стремление к самопознанию.

Без гармоничного развития ребенок рискует потерять себя среди компьютеров и раствориться в мире, где мы не сможем ему помочь. Если не контролировать время, потраченное ребенком на компьютер, написание sms или телевизор, то мы не сможем развить в нем желательные качества, и он не узнает, насколько пагубно это времяпрепровождение.

По данным Американской медицинской ассоциации, «большая часть времени бодрствования американского ребенка» проходит перед телевизором или видеоэкраном. В американском доме телевизор включен в среднем в течение семи часов ежедневно. Даже в детских садах где-то на заднем плане работает телевизор. Вот еще несколько пугающих фактов, предоставленных компанией по изучению рынков «АС-Нильсен».

- Некоторые дошкольники смотрят телевизор двадцать восемь часов в неделю (средний показатель двадцать два часа).
- За 65 лет жизни это время составит 9 лет.
- За 18 лет жизни 25 тысяч часов ребенок тратит на просмотр телепрограмм. Он становится свидетелем 200 тысяч актов насилия, 16 тысяч убийств и видит 20 тысяч тридцатисекундных рекламных роликов.

Представьте, что происходит с растущим мозгом. Было установлено, что избыток такого рода информации влияет на способность сосредотачиваться, сокращает время, занятое чтением, и ухудшает школьные оценки. Дети, которые много времени проводят за компьютерным столом или на диване, становятся апатичными и страдают от ожирения. Те, кто много играет в компьютер или приставку, рискуют не приобрести социальные навыки и стать изгоями.

Исследования показали, что дети, которые часто смотрят жестокие фильмы или играют в агрессивные игры, не обязательно сами становятся жестокими, но многие могут притворяться таковыми. Они могут имитировать жестокость, которую видели, и вести себя

агрессивно. Другие просто начинают думать, что жестокость помогает решить проблемы. Но с большинством происходят нехорошие вещи. Эмоциональная часть мозга теряет чувствительность, утрачивает способность к эмпатии. По данным ААДЮП, у детей появляется «иммунитет» к жестокости, они просто не боятся ее.

Такая потеря чувствительности у детей беспокоит меня больше всего, потому что она приведет к тому, что мы получим целое поколение, не способное (или не желающее) беспокоиться о других. Это очень опасно, так как касается всех аспектов нашей жизни. Эмпатия жизненно необходима и для здоровых взаимоотношений, и для нормального социума. Документально подтверждено, что если дети чувствуют социальную ответственность, доверяют одноклассникам и решают проблемы взаимоотношений адекватно, то они добиваются больших успехов, чем другие.

Не будет преувеличением сказать, что эмоциональное благополучие детей, как и наше собственное, под угрозой. Нам необходимы способы развития социальных и эмоциональных навыков, а также сохранения психического здоровья и повышения академической успеваемости. Недавние исследования доказали, что два последних понятия тесно взаимосвязаны: психическое здоровье влияет на академическую успеваемость, и наоборот.

Мы хотим, чтобы дети обрели радость в жизни, комфортно чувствовали себя в обществе, решали свои проблемы и умели справляться со стрессом – только и всего. Мы желаем детям того же, что и себе – эмоциональной приспособленности.

...

Чтобы научить кого-нибудь определенным навыкам, желательно самому овладеть ими. Своим примером легче всего научить ребенка.

Линда Лантиери, специалист по социальному и эмоциональному обучению

...

Размышления

Я с удовольствием вспоминаю свое детство и юность. В то время современные технологии еще не заполнили жизненное пространство, и ничто не отвлекало мое внимание и не мешало воображению. Мы с подружкой частенько сживали на крылечке и обсуждали планы на будущее.

Мы были очень изобретательны, выдумывая все новые игры. Мы сочиняли песни, разыскивали интересные камни и раскалывали их, чтобы обнаружить внутри кристаллы. Мы валялись на траве, рассматривая облака причудливой формы, пытаясь разглядеть в них очертания животных или человеческие лица, и могли рассмеяться без причины. Летом мы подрабатывали, продавая лимонад и печенье, а осенью сгребали опавшие листья в громадную кучу и по очереди, смеясь, зарывались в нее. И сегодня я отчетливо помню резкий запах осенних листьев.

Вот каким было мое детство. Я помню его так, словно это происходило вчера. Мое детство было мирным и радостным, и на всю жизнь я сохранила это ощущение удовлетворения и благополучия.

Взрослые и дети одинаково реагируют на переутомление; у всех ухудшается внимание и способность противостоять стрессу. Многие из нас подавлены требованиями современных технологий. Состояние подавленности может привести к депрессии. Правда, вы имеете возможность научиться сопротивляться и стать примером для своего ребенка, иначе будете просто плыть по течению. Все в наших руках; эта мысль поможет обрести безопасную гавань – стабильную, жизнестойкую и сплоченную семью.

Мы можем стать примером для детей, если будем развивать в себе осознанность и заново откроем способность радоваться. Было бы здорово, если бы дети узнали, как быть счастливыми, и напрямую направились бы к счастью. Но все не так просто. У нас много вопросов, ответы на которые мы можем получить, благодаря открытиям нейробиологии.

Стресс и мозг

Кажется, что стресс – проклятие нашего поколения. Именно он является причиной множества заболеваний. Мы говорим: «Я сейчас так нервничаю, у меня стресс». Мы говорим об этом так, словно стресс – это болезнь, которая обрушивается на нас и которую мы не можем контролировать.

...

Реакция на стресс может быть более разрушительной, чем его причина, особенно если это психологический стресс.

Роберт Сапольский

Теперь мы поняли механизмы работы мозга и по достоинству оценили амигдалу, которая стоит на страже. Она сражается с опасными стимулами или преграждает им путь. Эта стратегия называется «драться, убежать или спрятаться». Амигдала реагирует на стресс и дает команду на выброс в кровь адреналина и кортизола, что приводит организм в состояние боевой готовности. Если этот процесс неуправляем, избыток гормонов стресса может стать вредным для здоровья. Кортизол особенно опасен, и не только потому, что он вреден для здоровья. Он оказывает влияние на кору лобных долей, то есть мы лишаемся способности мыслить рационально. Когда мы «деремся, бежим или прячемся», наш организм реагирует таким образом:

- учащается сердцебиение;
- дыхание становится поверхностным;
- мышцы напрягаются;
- повышается давление и возрастает количество сахара в крови;
- теряется способность оценивать перспективу и выбирать решение;
- нарушается работа иммунной и пищеварительной систем.

Огромное значение гормоны стресса имеют в животном мире. Они спасают жизнь. Животные выживают в дикой природе благодаря реакции на стресс. Когда хищник атакует, жертва прячется или убегает. Большинство людей живут в относительно безопасных условиях, на них никто не охотится. Реакция на стресс включается автоматически, неважно, что является ее причиной. Это может быть ссора, волнение по поводу денег, трудная жизненная ситуация. Нашей жизни непосредственно ничто не угрожает, но мозг не всегда это распознает. (Вспомните, с какими чувствами вы недавно смотрели фильм ужасов. Вы все время должны были напоминать себе: «Это только кино!») Так реагирует мозг – это автоматическая реакция на страх.)

...

Стресс препятствует обучению, ослабляет волю и ухудшает память, способность мыслить творчески, планировать и организовывать работу.
Дэниел Гоулман, психолог

Если вы всегда реагируете таким образом, результат может быть разрушительным: от заболеваний сердца, повышения давления и гибели клеток мозга до прободения язвы желудка и развития других поражений желудочно-кишечного тракта. Неконтролируемая реакция на стресс угнетает энергетический обмен организма и может приводить к нарушениям аппетита. В одном из исследований были приведены еще более впечатляющие данные: непрерывный стресс ухудшает работу областей, отвечающих за планирование, контроль и реализацию поведения, и стимулирует те области, которые формируют привычки и, таким образом, закрепляют нежелательные реакции.

...

Даже кратковременный стресс, когда негативное воздействие длится всего несколько часов, может нарушать взаимосвязь клеток мозга и функцию памяти.
Талли Барам, психиатр

Если мы ссоримся с ребенком, боссом или партнером, неуправляемая реакция на стресс отнюдь не помогает. Именно в этот момент нам требуются все наши способности к рациональному мышлению, чтобы принять решение.

Как мы узнали в начале этой главы, если амигдала чувствует опасность и высвобождает гормоны стресса, ослабевают функции коры лобных долей, которые отвечают за рациональное мышление и эмоциональную регуляцию. Другими словами, мозг атакуют грабители (подробнее об этом позже).

То же самое происходит с детьми. Они идут в школу и боятся не усвоить, не запомнить или просто пропустить важную информацию. Ученые обнаружили, что стресс может уменьшать размер гиппокампа. Это часть мозга, где хранится память. Итак, если мы не сталкиваемся с действительно чрезвычайной ситуацией, нам выгодно научиться спокойствию.

Возможность измениться

Но в науке о мозге есть кое-что утешительное для вас: вы можете научить старую собаку новым трюкам. Раньше считалось, что мозг формируется в детстве и у взрослых не образуются новые связи между нейронами (этот процесс называется нейрогенез).

Мозг как орган прекращает рост примерно в двадцать пять лет. Однако теперь известно, что нейрогенез продолжается до семидесяти лет и наблюдается даже у людей более старшего возраста.

Ученые Петер Эрикссон из университетской больницы Салгрэнска в Гетеборге, Швеция, и Фред Гейдж из Института Салька в Сан-Диего, Соединенные Штаты, провели интересное исследование. Они использовали химические маркеры для того, чтобы проследить образование новых связей между нейронами у людей всех возрастов. Исследователи обнаружили, что разнообразная и интересная окружающая обстановка способствует нейрогенезу. Через какое-то время другой ученый, Элизабет Гоулд из Университета Принстона, выяснила, что обучение также стимулирует нейрогенез, а вот стресс его угнетает.

...

Пластичность связана с образованием новых связей между нейронами и разрушением тех, которые больше не используются. Это физическая «стрижка» мозга в ответ на пережитый опыт. Когда формируется больше связей, способности к обучению увеличиваются.

Джуди Уиллис, невролог и педагог

Это явление, известное как пластичность

, означает, что мы способны изменить структуру зрелого мозга и даже модель своего поведения в любом возрасте, просто сознательно сосредоточившись на этом.

При повреждениях мозг способен адаптироваться и восстанавливаться, создавая новые связи между нейронами. Точно так же схемы регуляции эмоций и внимания «легко поддаются влиянию условий окружающей среды и обучению», как говорит известный нейробиолог Ричард Дэвидсон.

Он провел исследования мозга при помощи фМРТ и показал, что исцеляющая медитация [11] вызывает значительные изменения в областях функциональной активности мозга даже у тех людей, которые занимались этой практикой недолго. Дэвидсон считает, что через некоторое время ментальные упражнения, наравне с физическими, будут восприниматься как важная составляющая здорового образа жизни.

Очень важно знать, что

мы сами можем создавать новые связи между клетками мозга. Это позволяет развить способности и приобрести свежесть чувств почти в любом возрасте.

Мы не должны оставаться жертвами дурных привычек из прошлого, особенно если мы сами учимся и учим детей новым приемам.

4. Как пользоваться этой книгой

Дети словно мягкая глина. Все оставляет на них свой след.

Хаим Гинотт, педагог

Вы уже кое-что узнали о том, как работает мозг и как использовать это знание в своей жизни. У вас есть некоторое представление о силе влияния родителей на разум ребенка. Эта книга поможет вам соединить теорию с практикой.

Дальше книга расскажет вам о том, как просто и эффективно научиться самим и научить ребенка необходимым приемам. Выполняя простые упражнения для развития осознанности, вы сможете управлять своими эмоциями и стать ближе к ребенку. Упражнения займут всего десять минут в день.

Большинство упражнений были рассчитаны на детей от пяти до двенадцати лет, но это только рекомендации. Вам лучше других известны способности и интересы ваших детей. Поэтому, учитывая это, вы можете адаптировать упражнения по своему усмотрению. Чем увлекательнее будет процесс, тем заинтересованнее будут дети. С детьми более старшего возраста можно обсуждать свое отношение к упражнениям, свои эмоции – ведь вы учитесь вместе с ними. Постарайтесь сделать обучение веселым и поддерживайте дух игры. Совершенно нормально, если сначала дети будут хихикать или нетерпеливо подпрыгивать, ожидая конца занятия. Позвольте им реагировать так, как они хотят, набирать собственный опыт, даже если вы ожидаете другой реакции. Научно доказано, что если учитель улыбается на уроке, ученики лучше запоминают информацию. Для здорового роста и обучения необходим дух оптимизма и доверия.

...

Размышления

Когда я приходила домой из школы, отец всегда спрашивал: «Ну, Го, чему ты научилась сегодня?» Или он мог сказать так: «Каков был денек, по шкале от одного до десяти?» Мне очень нравились эти вопросы, потому что они позволяли мне снова пережить прошедший день. Так незаметно, подспудно, изобретательный папа помогал мне осознавать все хорошее, что со мной происходило. Он научил меня более широкому взгляду на мир. Он дал мне то, что я пытаюсь теперь продолжить в виде ежедневных упражнений в осознанности.

Всем известна простейшая игра в шпионов или в наблюдателей, которая помогает не только скоротать время в дороге, но и развивает внимание. В этой книге я привожу игры и упражнения для тренировки «мозговой мышцы». Это простые способы развития ума.

Каждый раздел посвящен определенной теме, например, осознанному дыханию или управлению эмоциями. Затем предлагаются простые способы применения этих упражнений. Научившись основному упражнению, дальше вы будете тренироваться в удобном для вас темпе и набирать опыт.

Повторение упражнений важно как для обучения, так и для закрепления желательных свойств или моделей поведения. При повторях в мозге образуются и укрепляются новые связи, которые со временем формируют привычки.

Ваше стремление к осознанности не должно стать для вас или для ваших детей еще одной рутинной работой или тяжким грузом. Не нужно никаких специальных усилий. Сначала спокойно прочитайте всю книгу, чтобы получить общее представление об осознанности. Или выберите ту часть книги, упражнения из которой наиболее вам близки, те упражнения, в которых вы и ваши дети особенно сильно нуждаетесь. Когда вы освоите основные приемы,

решите для себя, когда и где лучше всего их применять. Может быть, за обеденным столом или во время игры в мяч во дворе. Это вы определите для себя сами.

Я обнаружила, что для моих детей лучшее время для упражнений было перед сном.

Я укладывала их в кровать, укрывала одеялом и радовалась, что они засыпают с хорошими мыслями. Вы можете посоветовать детям упражняться в любое время в течение дня, когда они почувствуют необходимость в этом. Например, если они идут из школы расстроенные или сердитые, можно посоветовать проделать дыхательные упражнения. Если вас обуревают эмоции, например, на работе, вы тоже можете применить полученные знания. Таким образом, на идее осознанности будет построена определенная семейная культура.

В конце концов, эти элементы обучения станут естественной частью повседневной жизни.

После тяжелого дня, когда вы чувствуете себя разбитым, эти простые инструменты помогут восстановиться. Знайте, что вы научитесь вещам, которые помогут улучшить жизнь. Время, проведенное с детьми, усилит связь с ними. Это бесценный опыт.

Не забывайте ту внутреннюю радость, которую вы ощущали в детстве. Используя упражнения из этой книги, нужно чувствовать себя ребенком. Мы можем поделиться радостью с детьми и научить их никогда не терять присутствие духа. Это обогащает наш собственный опыт.

Я каждый день ходила в школу, потом до темноты играла на улице и ждала, когда мама позвет меня ужинать. Теперь все изменилось. Детей ежеминутно контролируют и везде возят на машине. Немногие рискуют появиться на улице в одиночку. Дети перегружены домашними заданиями и у них почти не остается времени на то, что им действительно нравится. Не говоря уже о дополнительных занятиях, спортивных тренировках, музыкальных и танцевальных кружках.

Игра является совершенно необходимым элементом для развития мозга ребенка, причем игра не регламентированная, а та, в которую ребенок играет сам и которую придумывает сам.

Это и отдых, и обучение жизненно важным навыкам. Через игру раскрывается творческое начало, игра – это развитие души ребенка.

Сейчас во многих начальных школах отказываются от больших перерывов между занятиями. Это очень плохо, потому что дети не имеют возможности отдохнуть.

В американских детских садах дошкольники получают навыки, необходимые для поступления в школу. В Швеции к дошкольному воспитанию подходят совершенно по-другому. Там дети до шести лет играют и расслабляются, у них нет фиксированных занятий, уроков. Каждый день они гуляют на природе, даже в условиях студеной скандинавской зимы. Их вообще не обучают чтению до семи лет. Несмотря на это, к десяти годам шведские дети занимают первое место по грамотности в Европе.

На самом деле, успех в жизни мало зависит от академической успеваемости. Примером могут служить многие знаменитые и успешные люди. Так зачем мы требуем от детей все лучших и лучших оценок?

Мы пытаемся контролировать их и другими способами. Замечали ли вы за собой постоянное желание держать ребенка «на коротком поводке», вместо того чтобы дать ему возможность исследовать мир? Разве не вы, срывая голос, кричите: «Нет!», «Не делай этого!» или «Куда ты идешь!». Пытаясь направить, выпрямить жизнь ребенка, неважно, с какими благими намерениями, мы оберегаем его от ошибок, но также ограждаем от возможности получить необходимый опыт. Подумайте, когда в следующий раз поймаете себя на попытке контролировать каждое движение ребенка.

Гораздо интереснее и забавнее
разделить

с ребенком занятие, которое его увлекает в данный момент. То же самое касается скрупулезного контроля учебного процесса. Если у ребенка проявился талант к игре в теннис и в то же время в школе у него хромает математика, большинство родителей наймут репетитора по математике. Ребенок сосредоточится на учебе и меньше времени сможет уделять игре в теннис. Но самое смешное, что, выиграв Уимблдон, он сможет нанять самого лучшего математика для того, чтобы считать свои деньги. Успех измеряется не только материальными благами.

Школьные успехи – не обязательно хорошие оценки. Это такие качества характера, как креативность, великодушие и доброта. Способность дружить и общаться с людьми поможет ребенку найти свой собственный путь.

Многие из тех, про кого мы говорим «у них есть все», скажут вам, что они бедны. Как говорил мой отец, «процесс важнее результата». Чем старше я становлюсь, тем больше мне не хватает поддержки этого домашнего философа...

...

Размышления

Несколько лет назад меня пригласили выступить на ежегодной конференции Fortune (Fortune's annual conference), которую организуют пятьдесят самых влиятельных женщин Америки. После доклада я предложила провести семинар по осознанности. К моему изумлению, десятки женщин ринулись ко мне. Все они горели желанием узнать, как стать спокойнее, как избавиться от стресса и как научиться управлять своими эмоциями. Больше того, они хотели научить осознанности своих детей. Несколько часов спустя я сидела на полу в безликой аудитории и пыталась представить себе, сколько людей придет на мой семинар. Все участницы конференции были успешными, уверенными в себе людьми. Они приехали сюда, чтобы поделиться опытом ведения бизнеса, оценить деловые перспективы и виды на будущее. Я не могла не задаваться вопросом, насколько они смогут воспринять практику осознанности. Но они приходили одна за другой, и скоро комната была заполнена. Эти женщины в стильных костюмах садились на пол и, скрестив ноги, спокойно ждали начала семинара. Было ясно, что им жизненно необходимо найти новый путь в этом мире. В качестве короткого вступления я рассказала о том, что такое осознанность и насколько сильно мозг нуждается в перерывах. Я взяла в руки тибетскую поющую чашу и ударила по ней. Комнату заполнил низкий глубокий звук. Все присутствующие успокоились, и я могла чувствовать поток энергии, который распространялся вместе со звуком и погружал этих женщин в релаксацию. Почти час мы вместе наслаждались энергией безмолвия. Потом женщины начали раскрываться и делиться своими историями.

Многие говорили о том, как трудно быть одновременно успешной «бизнесвумен» и матерью. Некоторые спрашивали меня, как включить практику осознанности в плотное деловое расписание. Я посоветовала отключить телефон, перевести все звонки на секретаря и закрыться в кабинете на десять минут. Нужно делать такие перерывы дважды в день. «Сядьте на диван или за стол, – говорила я им. – Слушайте тишину или включите приятную музыку. Сосредоточьтесь на дыхании».

В конце семинара несколько участниц заинтересовались, когда будет следующая встреча. Я была очень рада, но оказалось, что единственное возможное время встречи – это половина шестого утра на следующий день. Я была совершенно уверена, что они откажутся, но они просто ухватились за этот шанс. На рассвете следующего дня мои

слушательницы снова, одна за другой, заходили в комнату. Скоро в ней опять не осталось свободного места.

Мы, родители, сталкиваемся с бесчисленными проблемами. Часто мы чувствуем себя беспомощными, а ситуация кажется безнадежной. Лучше бороться с подобным настроением и научиться смотреть на жизнь более позитивно. Нужно научиться настраивать свой мозг на радость и успех.

Я надеюсь, что полученные знания помогут вам стать снисходительнее к себе. Вы придете к пониманию того, какая могучая сила живет внутри вашего черепа. Вы поверите в силу своего разума и своего сердца.

5. Настройтесь на волну ребенка

Внимательный, заботливый и мудрый голос взрослого человека становится частью собственного мнения подростка.

Национальный научно-исследовательский совет

Иногда просто любить и обеспечивать детей бывает недостаточно. Им нужно все наше внимание. Только тогда дети чувствуют, что их понимают, защищают и поддерживают.

По-другому это явление можно назвать резонанс , отклик. Родительскую любовь можно охарактеризовать как «абсолютное присутствие». Все это означает, что вы отдаете детям свое внимание целиком: слушаете каждое их слово, улавливаете эмоциональное состояние и не думаете ни о чем другом, кроме как о нуждах детей.

Следует знать, что телефонные разговоры, sms, Интернет и телевизор отвлекают вас. Я не предлагаю отказаться от всего этого только потому, что дети кричат и требуют внимания. Просто в наши дни слишком много отвлекающих помех, и очень легко не заметить среди постороннего шума что-то на самом деле важное. Ребенок важнее онлайн-сплетен и телевизионных комедий.

...

Размышления

«Мамочка, мамочка, посмотри!» Маленький мальчик играет в парке в бейсбол и пытается привлечь внимание мамы. Та стоит в нескольких метрах от него, пишет и читает sms на своем телефоне и не смотрит в сторону сына. Тот снова и снова зовет ее: «Мама!», и опять: «Мама!» Она не реагирует.

Я вижу выражение его лица, и мое сердце разрывается от сострадания. Мы реально травмируем детей, когда не обращаем на них внимания. Оторвитесь от своих занятий,

посмотрите – и вы увидите, как приятно, когда ваш ребенок хочет чем-то поделиться. Разве вы не догадываетесь, что это важный момент, и он никогда не повторится?

Чтобы войти в резонанс с вашим ребенком, выполните 4 конкретных шага.

1. Отложите все дела; проявите внимание и заинтересованность. Встаньте на один уровень с ребенком. Покажите полную, искреннюю готовность видеть и слышать его.
2. Ваши интонации должны полностью соответствовать ситуации, тогда вы продемонстрируете ребенку сочувствие, сопереживание его состоянию. Если ребенок пришел из школы с поделкой или сделал презентацию, скажите что-то вроде: «Ого! Ты это сделал? Ты должен этим гордиться. Это, наверное, заняло много времени?»
3. Когда ребенок обрадуется вашей реакции, усильте ее: «Вот здорово, любимый (любимая)! Отличная работа!»

4. Если ребенок печален или расстроен, уважайте его чувства и выразите сочувствие. Не говорите, что ребенок не должен расстраиваться, грустить и т. д. Грусть, печаль, разочарование – нормальные человеческие эмоции. Нужно это понимать.

Когда дети чувствуют эмоциональную защиту, они понимают, что не одиноки в этом мире, что им есть, к кому обратиться. Родителям очень важно быть внимательными, терпеливыми и последовательными, чтобы ребенок был уверен: он может поделиться и радостью, и горем. Вы можете ежедневно спрашивать себя: «Помог ли я ребенку раскрыть свои таланты и способности? Достаточно ли я сопереживал его чувствам? Могу ли я что-то сделать или сказать, чтобы укрепить его доверие ко мне?»

...

Если родители или опекуны всегда рядом и всегда отзываются на просьбы ребенка, то и во взрослой жизни у него будет уверенность в поддержке и содействии других людей.
Шэрон Бегли, журналист, писатель

Нам не всегда легко это сделать, особенно когда дети предпочитают скрывать свои истинные чувства. Иногда кажется, что они плачут, например, из-за потери игрушки. А на самом деле эти слезы могут относиться к совершенно другому переживанию. Может быть, игрушка только предлог, а истинная причина, которую родитель не видит – неблагоприятная обстановка в семье? Или ребенок просто чувствует недопомогание из-за того, что не выспался?

...

Занимаясь своими делами и полагаясь на то, что ребенка займет и развлечет что-то другое, мы сами приучаем ребенка быть пассивным потребителем в любящем и отзывчивом мире.
Джон Кабат-Зинн, почетный профессор медицины

Быть осознанным родителем означает: распознавать и воспитывать уникальную личность ребенка, и не рассматривать его как проекцию самого себя. Не существует единого подхода к воспитанию детей; детям нужно, чтобы мы разглядели и поддержали их индивидуальность. Но

это возможно только в том случае, если мы разобрались в своей собственной жизни. Только в гармонии с собой вы можете помочь ребенку полностью реализоваться как личности.

...

Размышления

Когда мне было двенадцать, я совершала немыслимые поступки. Меня подстрекала подружка и оказывали влияние сверстники. Я стащила ярко-розовую юбку из соседнего магазина. Я это сделала в первый и последний раз в жизни.

Вся дрожа, я прибежала домой и была ужасно испугана. Что я сделала? Я помню, что пришла в комнату, где мама сидела у камина. Она искоса взглянула на меня и сказала: «Симпатичная юбочка». Я пролепетала, что только что купила ее за доллар. Она мрачно посмотрела и ничего не сказала. Я знала, что она не поверила. Выдавлив улыбку, я медленно повернулась и пошла наверх, в свою комнату.

Я сидела там одна и плакала, плакала, плакала. Я чувствовала себя такой виноватой. В конце концов, я выскочила из комнаты и, стоя на верхней площадке лестницы, завопила: «Мама!» – «Да, Голди?» – ответила она низким, хриплым голосом. «Я украла эту юбку», – сказала я, всхлипывая. Повисла пауза, потом она сказала: «Я знаю. Спускайся, поговорим об этом».

Мы сели рядом, и она спросила, почему я это сделала. Я сказала, что не знаю. Мне было стыдно признаться, что подружка заставила меня. Мы с мамой пошли в магазин и заплатили за юбку. А потом эта юбка висела на двери моей комнаты целый год. Никто не трогал ее. Этот розовый цвет я запомнила навсегда – я никогда не ношу розовое. Я не смогла обмануть мать. Она так хорошо знала меня, лучше, чем кто-либо другой. Она знала, что я соврала, и знала, что мне нужно повариться в собственном соку, прочувствовать вину и сознаться. Она мастерски преподавала мне урок, который я никогда не забывала.

Когда мы настраиваемся на волну своего ребенка, приходит самоосмысление. Нам нужно хорошо представлять себе, что мы делаем, что может помешать войти в резонанс с ребенком. Нужно учитывать и свой собственный опыт, и то, как ребенок может воспринять нашу реакцию. Подходя к воспитанию детей осознанно, понимая свои ошибки, мы имеем шанс сначала подумать, а потом уже действовать. Выработывая осознанный взгляд на вещи, мы решим свои проблемы и тогда сможем «оздоровить» нашу жизнь в целом, поменяв негативное видение на позитивное.

Для этого нужно:

- обращать внимание;
- прекратить смотреть на вещи пессимистически;
- избегать передавать детям негативные взгляды.

Вот хорошая новость для одиноких матерей и отцов:

для того, чтобы ребенок был здоров и ощутил себя личностью, чтобы он научился общаться с людьми, достаточно прочных отношений только с одним близким человеком.

...

Родители – ваятели растущего мозга ребенка. На незрелый детский ум огромное влияние оказывает социальное окружение. Можно даже назвать приемных родителей биологическими, потому что обстановка в семье способна воздействовать на физическую структуру мозга ребенка.
Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

Исследователи психологии подростков пришли к выводу, что по таким признакам, как национальность, уровень дохода или состав семьи, невозможно предсказать, будет ли ребенок склонен к асоциальному поведению (наркомании, злоупотреблению алкоголем, склонности к азартным играм и т. д.). А вот что на самом деле предупреждает такое поведение: прочные взаимоотношения, по крайней мере, с одним взрослым человеком. Так что, если вы являетесь единственным родителем (каким была я), можете быть спокойны, ребенку достаточно вас одного.

Нейробиологи считают, что способность испытывать счастье на 50 процентов наследуется, но оставшиеся 50 процентов мы способны контролировать. Эти 50 процентов мы можем взрастить. Не имеет никакого значения, единственный ли вы родитель или у вас есть партнер.

Управление своими реакциями

Забота о детях может принести радость, которую даже невозможно себе представить. Однако проблемы могут вызывать иные чувства. Частенько дети просто сводят нас с ума и заставляют буквально рвать на себе волосы от отчаяния. Воспитание детей – своего рода одиссея, путешествие, в котором много подводных камней, но столько же и чудес.

...

Тренируя осознанность, мы приходим к лучшему пониманию собственного разума. Мы осознаем свои мысли, их приливы и отливы. Это помогает лучше управлять своими эмоциями.
Дэниел Гоулман, психолог

Но когда возникает некая сложная ситуация, справляемся ли мы со своим гневом, разочарованием и страхом? Как найти в себе силы успокоиться, чтобы трезво оценить, что на самом деле произошло с нами или с нашими детьми, как справиться с непреодолимыми эмоциями? Временами кажется, что проще вообще избегать конфронтации и не вступать в спор. Самопожертвование – очень мощный человеческий инстинкт, он проявляется особенно сильно в сложное время. Требуется много мужества, чтобы противостоять собственным страхам и признавать свои неудачи. Знайте, что реакции можно контролировать, если понимать свои мысли. Мы можем использовать кору лобных долей – Старую Мудрую Сову, часть мозга, ответственную за критическое мышление, – и мы надеемся, что дети тоже научатся этому. Чтобы проявить свои лучшие качества, нужно реально оценить свои чувства и поступки и честно посмотреть на свое собственное поведение. Я называю это «стоять на страже». Это нелегкая задача.

Родители, которые чрезмерно на все реагируют, причиняют вред детям. Когда мы орем на ребенка за то, что он что-то забыл или не сделал, он только пугается. Крик не заставит его

прекратить нежелательное действие. Поймите, что эмоции не позволяют разумно мыслить. Следовательно, мы не можем себя контролировать, находясь во власти эмоций.

Как нас грабят эмоции

Страх, разочарование – мы это чувствуем потому, что Сторожевая Собака, амигдала, реагирует на стрессовую ситуацию и усиливает эмоции. Поняв это, мы можем распознать «вооруженное ограбление» разума. Осознанность – это то, что поможет рассуждать здраво в сложной ситуации. Состояние осознанности стимулирует выработку нейромедиаторов, которые успокаивают амигдалу и «подключают» кору лобных долей.

...

Это круто – закрыть глаза и чуть-чуть тихонько посидеть. Это расслабляет. Это успокаивает тебя, если сходишь с ума.
Лиза, 11 лет

Это, конечно, звучит упрощенно, но, если постараться, способ сработает. Успокоив разум, мы можем снизить уровень кортизола, увеличить выброс дофамина и трезво проанализировать, что же вызвало такую бурю эмоций. Мы можем заново обучить мозг, чтобы он не так сильно реагировал, пока мы разбираемся в том, что произошло. И в следующий раз принять уже более осознанное решение.

Даже если эмоции бьют через край и мы реагируем неадекватно – это не конец света. Существует много способов исправить ситуацию. Как считает Джон Готтман, автор книги «Воспитание эмоционально грамотного ребенка» («Raising an Emotionally Intelligent Child»), ошибки нужно признавать. Тогда и ребенку будет легче прийти к нам со своими ошибками.

Готтман советует нам сделать следующее.

- Успокойтесь:
ничего не предпринимайте, пока амигдала не выключится и снова не заработает кора лобных долей.

- Извинитесь:
скажите ребенку – «Я сорвался и потерял разум. Извини. Теперь все прошло».

-

Восстановите связь:
если ребенок маленький, его можно успокоить и обнять. Можно попросить описать или нарисовать свои чувства. С детьми постарше можно обсудить произошедшее и то, как вы оба вели себя.

Когда дети поймут, какие процессы происходят в мозге, они научатся логически осмысливать происходящее. И мы должны помочь им в этом разобраться. В следующих главах описаны приемы, которые научат контролировать эмоции и, в конечном итоге, распознавать и ослаблять свою реакцию на стресс.

...

Все известные нам функции мозга: слух, зрение, речь – все формируется под влиянием опыта.

Хелен Невилл, психолог

Допустим, мы поняли причину своей негативной реакции и неадекватного поведения. Но это еще не окончание конфликта. Конфликт – нормальная и здоровая часть семейной жизни. Ничего страшного, если вы снова и снова демонстрируете свое недовольство. Исследования подтвердили, что, на самом деле, конфликты детей и родителей могут даже способствовать умственному и моральному росту, если мы учимся управлять собой. Стрессовая ситуация может возбуждать или угнетать, и точно так же ссора может заставить нас думать и действовать – то есть выбирать мысли и действия, которые помогут потушить пожар конфликта.

Наши дети сталкиваются с проблемами, о которых прежние поколения даже не слышали. В переполненном раздражителями, стремительном обществе дети в огромной опасности. Распад семейных отношений, экономический кризис или постоянная боязнь неудачи – все это давит на детей. Мы должны научить ребенка ладить с самим собой, помочь ему понять, как важно управлять своими эмоциями и уметь трезво мыслить в стрессовой ситуации.

...

Размышления

В моей жизни было время напряженной работы. Я была перегружена множеством обязанностей, меня буквально задавили груз ответственности и уныние. Мой брак был разбит, я остро чувствовала потерю семьи и крушение надежд. Это было совсем не то, о чем я мечтала.

Я поняла, что нуждаюсь в помощи, и обратилась к психиатру. Он внимательно выслушал мои жалобы – как я кручусь на работе, как мне тяжело ухаживать за больной матерью и заботиться о детях. Затем он сказал мне одну вещь, и это совершенно изменило мой взгляд на жизнь. Он сказал: «Кто вам сказал, что вы – всемогущая богиня, которая способна на все? Как вы думаете, кто вы на самом деле?»

Он помог мне понять, что я слишком многого от себя хотела. Я верила, что я могу – и должна – делать все. Было таким облегчением позволить себе не быть совершенством, лучшей из лучших; я человек и имею право на недостатки.

Все, что я должна была сделать, это научиться говорить «нет». Я научилась принимать решения в свою пользу и прекратила делать то, что от меня ожидали. Я отказывалась от любых деловых встреч, если в это время должна была находиться рядом с детьми. Я не хотела бросать своих детей ради того, чтобы спасать чужих, участвуя в десятках благотворительных акций. Я поняла, что без меня мир не рассыплется. Умение говорить «нет» освобождает. Это умение позволило мне полностью посвятить себя детям.

6. Расскажите ребенку об устройстве мозга

Я пишу лучше всех. Я упорная. Я спокойная. Я всегда буду такой. Я буду хорошим другом. Я счастлива. Это помогает мне быть здоровой. Я сообразительная. Это помогает мне читать.

Мелисса, 10 лет

Знание о механизмах работы мозга может стать для ребенка «лучом света», поражающим воображение и освобождающим от предрассудков. Осознанное внимание к тому, что происходит в ежедневной жизни, к своим собственным поступкам и мыслям улучшает способность к самоконтролю.

Нужно показать детям, как велика сила коры лобных долей. Это поможет им стать внимательнее и лучше приспособиться к окружающему миру. В свою очередь, внимательное отношение к окружающим развивает эмпатию, которая является жизненно важным качеством. Человеку, обладающему способностями к эмпатии, легче справляться с проблемами на работе, в школе, легче налаживать отношения с окружающими. Когда дети научатся быть сосредоточенными и спокойными, им будет проще переносить стресс, они станут более восприимчивыми, устойчивыми эмоционально и психически.

Знания о механизмах работы мозга можно применять в любой области. Лучше всего образованность детей в этом плане проявляется в том, как они, находясь в возбужденном состоянии (или испытывая страх, гнев и т. д.), реагируют на события и окружающих людей. Дети реагируют по-другому, если знают, что амигдала является не только детектором страха, но и его генератором.

Зная о том, как работает мозг, дети понимают, что именно «спускает с цепи» эмоции и как по-разному этот процесс проявляется у разных людей. Все зависит от того, какие связи образованы в мозге, то есть от полученного опыта.

Как объяснить детям механизмы работы мозга

Изучение принципов работы мозга должно проходить в игровой форме, весело и интересно. Для того чтобы начать обучение, следует выбрать подходящий момент. Это очень важно, потому что у ребенка не должно возникнуть впечатление, будто ему задали еще один школьный урок.

Занимаясь повседневными делами, разговаривайте. Выбирайте момент, когда ребенка ничто не отвлекает и он не занят другими мыслями – за обедом, перед сном, на прогулке. Например, вы спрашиваете ребенка, что сегодня было в школе. Выслушав ответ, вы можете рассказать историю из своего опыта и затем плавно перейти к обсуждению механизмов работы мозга. Или, например, вы расстроены каким-то происшествием и думаете о том, как вы отреагировали на это событие. Объясните свое переживание и то, как работал ваш мозг в этот момент. Был ли это испуг, который вызвал реакцию «драться или убежать». Или приведите более позитивный пример: что вы ощущали, когда помогли старушке донести до дома сумку с продуктами.

Иногда подходящий момент представится, когда ребенок расстроен, испытывает стресс или эмоциональный кризис. Может быть, он подрался с братом или сестрой, волнуется по поводу завтрашней контрольной или переживает из-за события, которое кажется вам несущественным. Сначала нужно успокоить ребенка. Первое, что вам обоим нужно – это сделать несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться и начать воспринимать окружающее, «остудить» эмоции. Это прекрасная возможность наглядно объяснить, почему медленный, глубокий вдох-выдох поможет успокоиться. Вы оба почувствуете эффект от этого действия немедленно.

Успокоившись и успокоив ребенка, вы можете рассказать ему, какие психологические процессы происходят и как избежать неприятностей. Для этого нужно не только понимать процесс, но и контролировать свою реакцию. Нужно, чтобы ребенок оценил возможность самому выбирать, что он хочет – быть радостным, несчастным или печальным. Вы можете придумать любой способ для того, чтобы разделить радость открытия чудес мозга с ребенком. Эти чудеса будут тем более поразительными для ребенка, если вы найдете способ подать информацию в забавной и интересной форме. Помните: веселый ребенок хочет учиться.

В следующем разделе я постаралась перевести на язык, понятный детям, все, о чем рассказала в первых главах. Я добавила рекомендации учителей и ученых, которые работали по программе «Развитие Разума». Это только советы и предложения. Вы можете адаптировать их, как считаете нужным, в зависимости от возраста ребенка, его способностей и усидчивости. И хотя невозможно предугадать все вопросы, которые ребенок может задать, в конце этого раздела вы найдете «Часто задаваемые вопросы».

Ребенок уже может знать о работе мозга больше, чем вы думаете. Но в любом случае лучше приготовить какие-нибудь наглядные пособия, объясняющие строение мозга. Вы вместе можете нарисовать простые схемы. (Даже если вы не художник, ребенок оценит ваши усилия. То, что вы делаете это вместе, превратит обучение в игру.) В Интернете можно найти множество полезных иллюстраций. Можно использовать компьютер, чтобы что-то показать. Но не позволяйте компьютеру учить ребенка вместо вас.

Разговаривайте с ребенком

Вы можете сказать ребенку так:

«Твой мозг – вроде тех штук, что находятся под капотом машины – двигатель и электрические провода, благодаря которым все работает. Без двигателя машина не поедет, не зажгутся фары, не будет поворачиваться руль и не включится радио. Без мозга ты не сможешь видеть, слышать, говорить, чувствовать, бегать – вообще ничего не сможешь делать. Это очень важная часть тебя. Но твой мозг – не железка с проводами. Ты не машина, которая сделана из металла, стекла и резины».

«Твой мозг округлой формы, с выступами и складками, похож на грецкий орех, только мягкий. Поэтому нужно всегда беречь голову от удара – например, надевать шлем, когда ты катаешься на велосипеде. Мозг величиной с два твоих кулака. И как два кулака, составленных вместе, мозг состоит из двух половинок, которые называются полушариями».

«Как и в двигателе автомобиля, разные части мозга отвечают за разные вещи. Одна из частей называется древний мозг, она управляет твоим телом. Ты даже не думаешь о том, как бьется сердце, как дышат легкие и как проглатывается пища, а всем этим управляет древний мозг».

«Другая часть, лимбическая система, или эмоциональный мозг – отвечает за твои чувства. Благодаря ей ты чувствуешь печаль, радость или волнение. Очень важная часть лимбической системы – амигдала, миндалина мозга. Это смешное слово описывает штуку,

которая похожа на Сторожевую Собаку. Она лает, если чувствует, что происходит что-то – плохое или хорошее. Если ты видишь что-то пугающее, амигдала может командовать твоему телу бежать прочь. Или подражаться с плохим мальчишкой. Эта реакция называется «драться, убежать или спрятаться». Иногда что-то пугает нас или злит. Проблема заключается в том, что амигдала может заставить думать, что нам грозит опасность, а на самом деле это не так.

В другой раз Сторожевая Собака почувствует что-то приятное, отправит сигнал телу, и ты улыбнешься и обрадуешься. Например, на прогулке вдруг встретишь лучшего друга и расплывешься в улыбке».

«Но самая большая часть – это кора головного мозга. Она-то и похожа на грецкий орех. Эта часть отвечает за память, речь и способность сосредотачиваться. Передняя часть, расположенная там, где у тебя лоб, называется кора лобных долей. Мы могли бы назвать ее Старой Мудрой Совой, которая сидит в дупле, наблюдает, думает и помнит все, что ты увидел и услышал. Она отвечает за процесс мышления, планирования, за рассудительность, принятие решений и разрешение проблем. Она также не позволяет эмоциям взять над тобой верх и делать плохие вещи только потому, что ты печален или сердит».

Рассказав о частях мозга, вы можете еще раз пересказать свою историю, сделав акцент на том, какие процессы происходили в вашем мозге. Теперь вы можете объяснить, что это амигдала – ваша внутренняя Сторожевая Собака – стала действовать и помогла отреагировать на сложную ситуацию. Чтобы оживить урок, попросите ребенка вспомнить, когда амигдала действительно помогла ему. Пусть он опишет свои чувства в тот момент.

Спросите: «Можешь ли ты вспомнить, когда амигдала не помогла тебе, а наоборот?»

Напомните ребенку какой-нибудь случай, когда он ввязался в драку или поругался с кем-то на детской площадке. Объясните, что иногда Сторожевая Собака помогает и оберегает от опасности. Но иногда она, наоборот, мешает думать и принимать правильные решения. Вместе напишите список того, что ребенок чувствует, когда амигдала начинает «лаять».

- Я дрожу и потею.
- Мое сердце начинает биться сильнее.
- Болит живот, и мне хочется в туалет по-большому.
- Дыхание становится быстрым.
- Мне хочется плакать.

Спросите ребенка, как он считает, смог бы он сам успокоиться? Это хороший момент, чтобы рассказать об осознанном дыхании. Объясните ребенку, что, прежде чем что-то предпринять, нужно сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и сосчитать до десяти. Тогда Сторожевая Собака перестанет лаять, успокоится и спрячется в свою конуру. Объясните, что, посадив Собаку на цепь, он «расслабит» мозг, и Старая Мудрая Сова поможет думать спокойно и рационально. Ребенок должен запомнить, что в любой сложной ситуации, в любом эмоциональном состоянии нужно глубоко подышать и посидеть минутку спокойно. Тогда он почувствует себя лучше.

...

Дети видят свой разум в новом свете и приходят к пониманию, что это такое. Они начинают по-другому учиться. Обучение становится более приятным и полезным.
Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

Выучив основы, будьте терпеливы с ребенком и с самим собой. Обучение не должно длиться долго. Продолжите, когда будет удобный случай, больше шутите. Спросите ребенка, который пришел домой из школы: «Как прошел день? Как себя вела Сторожевая Собака? А Мудрая Сова – она помогала тебе?» Вы можете услышать весьма интересный ответ. Когда ребенок поймет, откуда берутся эмоции и как устроен мозг, поговорите с ним о том, как вы чувствовали себя в качестве родителя все эти годы. Ребенок сможет понять ваши чувства через образы Сторожевой Собаки и Старой Мудрой Совы. Это поможет ему понять, что происходит в вашей голове.

Часто задаваемые вопросы

- Как называется часть мозга, которая ведет себя словно Сторожевая Собака? (амигдала)
- Как называется твоя реакция, когда волосы на голове становятся дыбом и ты бежишь прочь? (убегать)
- Какая часть мозга располагается в лобной части головы и ведет себя как Старая Мудрая Сова? (кора лобных долей)
- Когда кто-то толкает тебя на детской площадке, это пример какой реакции? (драться)
- Какая часть мозга помогает защититься от опасности? (амигдала)
- Когда ты ругаешься на кого-то или, не думая, говоришь плохие слова – какая часть мозга работает? (амигдала)

7. Осознанное дыхание

Вдох – это простой способ соединить сердце и разум... Каждый вдох – это новое начало; с каждым выдохом мы завершаем что-то.

Джон Кабат-Зинн, психолог

Люди – поразительные создания. Насколько известно, мы единственные животные на планете, способные осознавать собственный разум и заниматься самоанализом. Самоанализ может приводить к изменению поведения. Эта способность называется метапознание

.

К счастью, существует способ «включить» метапознание. Этот способ не требует затрат или специального оборудования, и он обладает благотворным действием. Это – осознанное дыхание

.

Интуитивно все знают, как полезно сделать несколько глубоких вдохов-выдохов в стрессовой или волнующей ситуации. Сколько раз вы говорили себе: «Остановись, сделай глубокий вдох». Дыхание – это неотъемлемая способность, мы всегда можем настроить его

по своему желанию и использовать как своего рода метроном, чтобы задать ритм упражнениям по осознанности. Осознанное дыхание – это один из лучших способов тренировки осознанного познания, потому что дыхание снабжает мозг и тело кислородом и создает ощущение спокойствия.

Существует много толкований слова «осознанность». Самая распространенная интерпретация включает такое понятие, как медитация. Но осознанность состоит и из множества других аспектов. Поначалу бывает сложно понять, что значит познавать осознанно, но на самом деле ничего сложного в этом нет. И для того, чтобы достичь осознанности, вовсе не требуется упорно трудиться.

Осознанное познание означает – обращать внимание на то, что происходит сейчас. Ничего не предпринимая, просто

жить

в каждый момент времени. Тогда можно позволить мыслям и чувствам приходить и уходить легко, не удерживать и не осуждать их. Поступая так, мы одновременно «тренируем мышцы» сосредоточенности, наблюдательности и разрядки.

...

Потратьте десять минут в день на осознанное дыхание. Всего за восемь недель часть коры лобных долей, которая отвечает за положительные чувства, усилится, а отвечающая за негативные – ослабеет.

Ричард Дэвидсон, психолог

Осознанное познание отличается от процесса мышления, когда мы оцениваем, что произошло и что могло бы произойти. Я иногда называю осознанное познание – наполняющим разум

, потому что разум сосредотачивается на дыхании и наполняется им.

Полная противоположность – невнимательность

, пустота разума

, существование без подключения разума. Невнимательность означает, что мы живем на автопилоте и не обращаем внимания на настоящее. Все проходили через это. Иногда кажется, что мы живем, словно лунатики. Мы не можем вспомнить, как прошли минуты, часы, даже дни, потому что мы не осознаем, что именно происходит.

В состоянии невнимательности мы иногда ловим себя на машинальной, причем негативной, реакции – мы бранимся или говорим то, о чем впоследствии сожалеем. Потом спрашиваем сами себя: «Почему я это сделал?» или «Кто говорил моими устами?» Так быть не должно. Мы все можем жить настоящим. Для начала в это нужно просто поверить. Потом поставить цель. Чем лучше мы настроимся на свои мысли и чувства, тем больше у нас будет возможностей выбрать лучший ответ.

...

Одна маленькая девочка очень трудно привыкала к детскому саду. Она оставалась только на половину дня, но ничего не помогало. Она так сильно переживала, что мы думали, стоит ли ей вообще сюда приходить. Тогда я решила приглашать ее в свой кабинет несколько раз в день и учить осознанному дыханию. Она начала успокаиваться. Мы ничего не делали, кроме дыхательных упражнений несколько раз в день, и через три недели она уже оставалась в садике на целый день.
Элизабет А., воспитательница

Ключ ко всем практикам, развивающим осознанность: продолжать тренироваться и не слишком сильно критиковать себя. Если вы отвлеклись, нужно просто постараться опять сосредоточиться. Эксперт по обучению Тим Голлуэй называет это «осведомленность без осуждения» и считает одним из самых сильных способов научиться «внутренней игре». Чем более мы усиливаем осознанность, тем лучше сосредоточенность, – и тем легче мы помогаем детям понять, что они имеют право на ошибку и не должны слишком сильно критиковать себя. Во все времена разные культуры признавали благотворное влияние осознанного дыхания. Но только недавно эту практику стали применять люди, чья работа связана с сильным нервным напряжением. Дыхательные упражнения практикуют все, от спортсменов-олимпийцев до пожарников.

Программа тренировки осознанного дыхания называется
«Фитнес для ума»

. Осознанное дыхание, как часть методики снятия стресса в экстремальных ситуациях, изучают американские солдаты, которые работают в горячих точках. Аналогичные тренинги проводятся для сотрудников экстренных служб, правоохранительных органов, медиков, кризисных психологов и разведчиков.

Психолог Джон Кабат-Зинн провел одно исследование, ставшее широко известным. Он пригласил две группы взрослых здоровых людей. Одну группу научили практике осознанности, особое внимание уделяя правильному дыханию. Другая группа была контрольной. Через три месяца у тех, кто изучал осознанное внимание, на 44 процента реже возникали недомогания и нервные состояния; такие болезни, как простуда или головная боль, – на 46 процентов реже; и стрессовые реакции на ежедневные проблемы – на 24 процента. В контрольной группе эти показатели не изменились.

Ниже приведены только самые очевидные проявления благотворного влияния осознанного дыхания и познания, подтвержденные тысячами исследований:

- более спокойная реакция на стресс;
- внимательность;
- сообразительность;
- более спокойный сон;
- рост самознания.

...

Размышления

Я помню, как впервые попробовала практиковать осознанное дыхание. Я нашла место, где ничто не отвлекало внимание. Это была очень просто обставленная комната, в ней стояло кресло с прямой спинкой и маленький столик с единственной розой в вазе. Я подожгла ароматическую палочку, села, закрыла глаза и попыталась дышать так, как меня научили.

Сначала было странное ощущение. Я заметила, что дышу неровно; потом я вспомнила, что нужно сосредоточиться на дыхании и позволить мыслям приходить и уходить. В открытое окно дул теплый ветерок, я ощущала его. Затем я снова сосредоточилась на дыхании. Я чувствовала, как мое тело расслабляется, мышца за мышцей. Расслаблялись руки, ноги, живот. Первые раз за многие месяцы я расслабилась. Честно говоря, мне казалось, что я увидела свое истинное «я», с которым долго была разлучена. Это было такое чувство, словно я встретила старого друга, потерянного в ежедневной суете. Мне хотелось смеяться. Радость переполнила меня, и я позволила себе захихикать. Было удивительно, что такое простое упражнение оказывает столь потрясающий эффект. Я сидела и смеялась сама с собой, я чувствовала себя свободно и радостно. Это было переживание, которое никогда не забудется.

Практика осознанного дыхания

Вы можете практиковать осознанное дыхание где угодно – в машине, в поезде, в комнате отдыха. Но иногда лучше выбрать особое место для занятия. Много пространства не нужно; это может быть просто угол в комнате, где стоит удобное кресло или стул. И вам, и вашей семье хорошо бы иметь место, где можно уединиться, куда можно пойти для «психологической паузы».

...

Дыхание детей – словно занавеска между их внутренним и внешним миром.
Сьюзан Кайзер Гринланд, психолог

Многие из тех, кто практикует осознанность, используют колокольчик для обозначения начала и окончания упражнений. Это не обязательно, но, может быть, вам понадобится. Неважно, что за источник звука, – можно просто ударить вилкой по медной трубочке – главное, чтобы был резонанс, чтобы звук «плыл» по воздуху еще какое-то время после удара. Прислушайтесь к тону звука. Ощутите, как звук наполняет пространство.

Процесс осознанного дыхания очень простой. Все, что вы делаете, – это просто сосредотачиваетесь на дыхании. Заканчивается один вдох-выдох, и начинается следующий. Многие дышат поверхностно, используя только верхнюю часть легких. Особенно часто это происходит, когда мы, сгорбившись, сидим за компьютером или разговариваем по телефону. Чем больше мы взволнованы, нервничаем, тем более поверхностным становится дыхание. Наполнение легких целиком, каждой альвеолы, обеспечивает энергией организм. Выдох расслабляет все тело.

Не обязательно закрывать глаза, тем не менее, разум должен сосредоточиться на том, что происходит сейчас. Расслабьте живот. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Без сомнения, вы будете отвлекаться, так как «посторонние» мысли присутствуют всегда. Мозг продолжает работать днем и ночью, и поток мыслей не прекращается. (Иногда этот поток мыслей называют «перекрестные помехи».) Нравится вам это или нет, разум никогда не будет полностью свободен от мыслей.

Не судите себя слишком строго. Когда вас отвлекают посторонние мысли, чувства, ощущения – пусть они уйдут сами собой, не гоните их. Размышления – словно облака на небе разума. Позвольте им плыть своим чередом. Спокойно направьте ваше внимание на голубое пространство неба, а не на летящие облака. Затем снова сосредоточьтесь на дыхании. Чем чаще вы практикуетесь, тем легче вам будет это делать. Это упражнение тренирует «ментальную мышцу».

...

Иногда мы с друзьями деремся. Тогда я ухожу, чтобы немножко подышать. Я не хочу, чтобы они злились на меня, потому что тогда мы не будем больше дружить.

Кевин, 9 лет

Когда дело доходит до обучения ребенка осознанному дыханию, попросите его удобно сесть, сложить руки на коленях и закрыть глаза. Если ему неудобно сидеть с закрытыми глазами, пусть смотрит на какой-нибудь предмет – на картину, в окно, на свои руки. Начните с того, что несколько секунд просто посидите и подышите. Это упражнение постепенно продлевайте, до нескольких минут. Маленькие дети обычно не могут сидеть более одной-двух минут. Старшие выдержат подольше, может быть, даже минут десять. Медленно увеличивайте время, когда вы спокойно, тихо сидите.

Попросите ребенка почувствовать, как поднимается и опускается его живот вместе с дыханием. Пусть он положит руки на живот и ощутит его движение. Это отличный способ помочь ребенку сосредоточиться и убедиться, что он дышит достаточно глубоко. Объясните, что быстрое, поверхностное дыхание делает нас напряженными, а медленное и глубокое – расслабляет. Если ребенок постарше, можно напомнить ему, что глубокое дыхание успокаивает амигдалу и помогает сосредоточиться в любой ситуации.

Во время упражнений будьте готовы к тому, что вы можете отвлекаться. Может мешать обычный повседневный шум, например, собачий лай, телефонный звонок, звук проехавшей машины. Ребенок может задвигаться, заерзать, что совершенно нормально. Если что-то подобное произошло, просто помогите ему снова вернуть внимание к каждому вдоху. Чем спокойнее и мягче вы учите его, тем лучше – тем скорее и глубже ребенок успокоится. И чем чаще вы будете упражняться вместе, тем реже понадобится инструктировать ребенка.

Упражняйтесь в осознанном дыхании пару раз в день, примерно по пять минут. Потом можно будет упражняться чаще и дольше. Нужно полагаться на свои ощущения.

После каждого сеанса делитесь с ребенком своими чувствами. Обсудите, как можно практически применять осознанное дыхание. Может быть, ребенок поссорился с другом или переживает из-за игры – разрешение любой ситуации можно начинать с осознанного дыхания. Отныне, прежде чем выполнять любые упражнения из этой книги, сначала несколько минут подышите осознанно. Чем больше вы практикуетесь, тем сильнее будет ощущаться положительный эффект. Со временем это упражнение станет для вас совершенно естественным. Только начните делать упражнения, и вы почувствуете, какое благотворное влияние они оказывают на вашу жизнь.

* * *

Мы часто ждем мгновенных результатов, потому что наш мир устроен так. Некоторые упражнения потребуют терпения. Иногда будет казаться, что в один день их выполнять легко, в другой – не очень. Это нормально. Дерзайте.

Если вам кажется, что упражнения отнимут много времени, подумайте еще раз.

Вам нужно выкроить только три минуты в день для осознанного дыхания.

Это подтверждает недавнее исследование, опубликованное в журнале «Труды Американской академии наук».

Мозг тренируется не за счет длительности упражнения, но за счет его повторения в течение дня.

Например, практиковаться в осознанном дыхании один раз в течение двадцати минут не так эффективно, как проделать упражнения три раза в день по три минуты. (Короткие занятия легче организовать, особенно если вы только начали этим заниматься.)

...

Подумайте о том, что осознанное дыхание улучшает функции коры лобных долей, это пригодится в сложной ситуации... Методика осознанного познания так хорошо воспринимается, потому что она воздействует на те же самые механизмы мозга, которые работают, когда мы эмоционально на кого-то настраиваемся.
Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

Тренировка осознанности способствует выработке гормонов хорошего настроения – дофамина и серотонина. Но мы чувствуем себя лучше не только во время тренировки, но и после – эффект продолжительный и со временем усиливается. Благодаря чудесной пластичности мозга осознанность помогает построить устойчивые связи. Так, каждый раз, когда мы останавливаемся и успокаиваем себя, мы создаем здоровую привычку думать и чувствовать. Привычка станет автоматической, если тренировать ее. И это также относится к детям. В конце концов, и мы, и наши дети станем более рефлексивными и научимся менее бурно реагировать на происходящее. Наш разум станет способнее к самопознанию, сможет лучше контролировать эмоции и внимание. Помните, что практика создает постоянство.

...

Размышления

Как-то раз мы встречали Рождество на своем ранчо в Колорадо. Было очень много снега, поэтому наша семья и друзья нарядили елку в доме. Нас было около пятнадцати человек, в основном взрослые. Все были очень рады собраться вместе.

Мы болтали и пребывали в радостном возбуждении, ожидая еще одно традиционное событие. Был почти вечер, когда мы начали читать поэму Клемента К. Мура «Рождественская ночь». Мой четырехлетний внук Райдер выбрал чтением Курта (которого он называл «Го-Ги»). Все в комнате шумели и веселились, и никто не слушал. Я попыталась перекрыть шум и громко сказала: «Санта скоро придет, сразу после поэмы, и все дети пойдут спать».

Райдер потянул меня за рукав: «Го-Го!» (так меня называли все внуки). Я наклонилась, и он прошептал мне на ухо: «Может, мы сначала немножко подышим вместе?»

Я стояла, словно громом пораженная. Хотя я и знала, что он занимался осознанным дыханием в детском саду, просто не могла поверить, что мой маленький внук столь разумен и он понимает, как утомонить компанию.

Райдер помог нам собраться в круг, и я попросила, чтобы он показывал нам упражнения. И он прекрасно с этим справился. Через три минуты в комнате стало тихо, и только дрова потрескивали в камине. За какие-то секунды наш рождественский вечер стал благоговейно-тихим, и все благодаря четырехлетнему мальчику. Он создал такую атмосферу, в которой мы могли разделять радость от общения друг с другом и ощущать магию этой ночи.

Мы прочувствовали каждое слово поэмы, которую начал читать Курт: «Крадется тихой мышкой в дом ночь перед светлым Рождеством...» [12] Самый младший в нашей компании продемонстрировал, как важна рефлексия. Он показал нам, как бережно нужно относиться к празднику.

Практика, о которой мы говорим

Наверное, осознанное дыхание является самой важной методикой в этой книге, потому что оно помогает освоить все остальные. Осознанное дыхание можно использовать ежедневно, в любых ситуациях. Я называю его «секретный соус».

Нас могут волновать тысячи забот: деньги, работа, дети, здоровье... Осознанное дыхание спасает жизнь, особенно родителям, чьи дети сталкиваются с серьезными проблемами. Способность успокоиться, вернуться к «нейтральной точке» дает силы и возможность управлять своими эмоциями.

...

Мой папа помогал мне собирать игрушечный самолет, а тот развалился. Папа ужасно рассердился и наговорил много плохих слов. Я сказал ему: «Папа, почему ты не посидишь спокойно и не подышишь глубоко, пока не расслабишься? Это только игрушка».

Чад, 8 лет

У детей часто бывают различные страхи – они боятся монстров в шкафу, темноты и даже экологической катастрофы. Осознанное дыхание поможет им снять тревожное состояние. Эти упражнения помогут раздраженным или недовольным детям открыть способ удерживать свой характер под контролем.

Гиперактивным детям осознанное дыхание поможет стать спокойнее и понять свою проблему. Подростки, демонстрирующие разочарование и досаду, благодаря осознанному дыханию смогут научиться останавливаться, снимать стресс и улучшать настроение.

Ночной сон

Работа с программой «Развитие Разума» принесла нам замечательное открытие. Оказывается, осознанное дыхание помогает детям лучше спать. Расстройства сна связаны со многими психическими и физиологическими заболеваниями, например, с ожирением, диабетом второго типа, депрессией и психологическими проблемами.

...

Осознанное дыхание помогает мне засыпать. Оно помогает думать и сосредотачиваться.

Софи, 9 лет

Теперь ученые знают, что здесь замкнутый круг: стресс лишает сна, а недосыпание снова вызывает стресс. Нам всем знакомы чувства раздражения, недовольства и несдержанности, которые овладевают нами после пары бессонных ночей. Мы становимся бледными, с темными кругами под глазами. А дальше – все по кругу: в таком состоянии невозможно заснуть, и впереди снова ночь без сна.

...

Осознанное дыхание помогает взрослым быстрее засыпать, лучше и дольше спать и меньше просыпаться ночью.

Доктор Рамадеви Гоурнени

К сожалению, то же самое происходит и с детьми. Они страдают так же, как и мы, только наутро им нужно отправляться в школу и учиться.

Когда ребенок спит, его мозг сберегает информацию, полученную за день, и на следующий день она легко вспоминается. Сон жизненно необходим для здоровья и благополучия, поэтому нам нужно делать все возможное, чтобы все члены семьи нормально спали.

Ученые Американского центра по контролю и профилактике заболеваний рассчитали, сколько нужно спать, чтобы быть физически, психологически и эмоционально здоровым.

- Взрослым нужно не менее 7 часов в сутки.
- Подросткам – не менее 8,5 часа.
- Детям от пяти до двенадцати лет – не менее 9 часов.
- От трех до пяти лет – не менее 11 часов.

Осознанное дыхание – замечательный способ подготовиться ко сну. Прежде, чем закрыть глаза, успокойте мысли и сосредоточьтесь на дыхании. Тогда сердце станет биться ровнее и тело расслабится. Весьма показательный случай произошел с одним мальчиком. Он плохо спал в течение двух лет, потому что его травили в школе. Он часто пропускал уроки и плохо учился. Научившись осознанному дыханию, мальчик начал нормально высыпаться, впервые за долгое время. Скоро он снова стал ходить в школу. Он рассказал учителям: «Если я ночью просыпаюсь от беспокойства, то просто делаю упражнение и снова засыпаю».

...

Размышления

Я училась балетным танцам и не мечтала ни о чем ином, как стать учителем танцев.

В конце занятия наш хореограф всегда говорил так: «Все молодцы, встаем в первую позицию». Когда я научилась дышать осознанно, оказалось, что это – первая позиция для тела, разума и духа, это избавление от напряжения после повседневных забот.

Я это поняла и теперь нахожу время для упражнений каждый день. Даже когда мои дети были маленькими и требовали постоянного внимания, я выкраивала время, уложив их отдыхать, или упражнялась перед сном (и всегда спала долго и глубоко).

Дети подросли, и я сказала им: «Мамочка собирается привести мысли в порядок». Они смеялись над тем, что я сижу «установившись в стену». Еще мы называли это «посмотреть внутрь себя».

Практикуя осознанное дыхание, я всегда, особенно перед сном, обращала взгляд внутрь себя. Глубокое дыхание и обращение к себе помогли мне научиться видеть хорошее и плохое без осуждения. Я получила способность трезво мыслить.

Вы на самом деле можете прекратить нервничать, если просто посидите, сосредоточившись на дыхании. Вы даже не можете представить, какое спокойствие и радость вы почувствуете в течение этих нескольких минут. Попробуйте. Я уже рассказывала, как это помогало мне. Но самое главное – это спокойный, здоровый сон.

8. Осознанные чувства

Дети рождаются настоящими исследователями. Они непринужденно экспериментируют, набирая опыт. Они нюхают, пробуют, кусают, трогают, чтобы ощутить различные свойства: твердость, мягкость, упругость, шероховатость, гладкость, тепло и холод.

Бакминстер Фуллер,

архитектор и изобретатель

Чувствовать осознанно – значит всегда ощущать жизнь, радоваться тому, что ты жив. Другими словами, ценить момент, принимать во внимание все, что ты видишь, слышишь, ощущаешь, все запахи и вкусы. Это может казаться очевидным, но на самом деле это нелегко.

Мы всегда советуем детям
быть внимательнее

, но если мы все чаще замечаем невнимательность за собой, что ожидать от ребенка? Дети могут отвлекаться точно так же, как и взрослые, и они еще не умеют выделять важное среди помех. Нейробиологи и психологи обнаружили, что постоянное отвлечение внимания снижает способность сосредотачиваться.

Чувствовать осознанно – замечательный способ нейтрализовать постоянные помехи, которых так много в наш бурный век. Для нас и наших детей важно знать, что, научившись самоуглублению, можно сосредоточиться, начать полностью осознавать все свои чувства и ощущения.

...

Размышления

Когда мои дети были маленькими, мы частенько совершали длительные прогулки на берег или в лес. Мы разыскивали камешки в форме сердечка, потому что сердце – мой любимый символ. Мы помним много таких семейных прогулок, когда все шли, опустив глаза к земле, стараясь разглядеть самые мелкие камни. Потом мы обменивались находками. Это доставляло всем огромное удовольствие, и я поняла не имела, насколько полезное и развивающее занятие я придумала. Это была очень здоровая игра, она естественным образом учила моих подрастающих детей сосредотачивать внимание. Эта игра тренировала их разум – короткие упражнения, всего по несколько минут. У меня до сих пор хранятся камешки, которые мы нашли тогда.

Совсем недавно мой сын Уайатт привез из Германии еще один. У него был свободный день между хоккейными матчами, и, гуляя по морскому берегу, он нашел этот камешек. Я была тронута до глубины души: сын помнил мою любовь к камням-сердечкам, и еще он помнил, как важно побыть в тишине и спокойствии, чтобы отдохнуть от напряженной жизненной ситуации.

Ежедневно и ежесекундно человеческий мозг со всех сторон атакуют миллионы разнообразных сенсорных ощущений. Девяносто девять процентов этой информации отбрасывается почти мгновенно и даже не воспринимается, – так считает профессор психологии из Университета Калифорнии Майкл Газзанига. Словно поток воды льется через решето. Если бы мы на все обращали внимание, мозг очень скоро бы переполнился. Поэтому осознается только самая важная информация. Например, в комнате громко тикают часы, а вы читаете книгу. В это же время за окном проезжают машины, на кухне готовится обед. Краешком сознания вы отмечаете, что стало жарко, или бросили взгляд за окно, где на ветке чистит перышки птичка. Вот собака или кошка подошла и потерлась о ваши ноги; во рту пересохло – захотелось пить. Особая часть мозга ответственна за распознавание важной информации в общем потоке. Она на уровне подсознания фильтрует информацию: что, когда и почему вам следует знать.

Осознанное познание развивает сосредоточенность, поэтому можно научиться сознательно контролировать, что воспринимать, а что нет. Это происходит потому, что мы тренируем нейронные пути мозга. Другими словами, мы не теряемся в лесу электронных данных, но приобретаем способность лучше видеть отдельные деревья. Мало того, мы можем выбирать, на какое дерево обратить внимание, потому что все другие сенсорные раздражители задержаны фильтром или ослаблены до незначительности. Способность концентрироваться – очень важное искусство, это ключ к успеху в жизни.

Нейробиологи открыли в коре лобных долей несколько важных нейронных сетей, которые дают возможность сосредотачиваться, оценивать информацию и принимать решения. Эта область мозга также помогает сознавать свое эмоциональное состояние и отвечает за реакцию на раздражители. Что еще интереснее, ученые доказали, что нейронные сети могут перекрываться. Когда мы учимся чувствовать осознанно, это не только укрепляет нейронные сети, но и активирует систему контроля над эмоциями и улучшает исполнительные функции коры лобных долей.

...

Чувства – единственный способ познания мира. Разум сам по себе есть чувство... вы можете смотреть и не видеть, слушать и не слышать.
Джон Кабат-Зинн, психолог

Вот бы подглядеть, что происходит внутри мозга, когда его владелец, например, ищет камешки в форме сердечка. Тогда можно было бы увидеть, что некоторые области мозга словно светятся. Освещены также участки, ответственные за принятие решений и за эмоции. Чувствовать осознанно – вам кажется, что это несерьезное и даже отвлекающее занятие? Вовсе нет! Это удивительная вещь.

Слушать осознанно

Часто ли так бывает, что вы не расслышали или пропустили мимо ушей какую-то фразу? Вы видели, как собеседники перебивают друг друга, не воспринимая слова, сказанные партнером? Слушая осознанно, вы развиваете навыки эмоциональной интеллигентности : способность выслушать другого человека, не прерывая его и не обсуждая сказанное им раньше времени. Это способность слушать и умом, и сердцем.

Особенно важно слушать, что нам говорят дети. Они все расскажут, если только мы будем их слушать, поэтому надо безукоризненно овладеть умением молчать и слушать. Тренируя способность слушать осознанно, мы укрепляем самопознание и учимся действительно слышать

Слушать не слыша – пагубно для любых взаимоотношений. Чтобы слышать, нужно полностью сосредоточиться на словах, которые вам говорят. Просто послушать, прежде чем принять какое-то решение, или судить о прошлых событиях, или строить планы на будущее.

...

Мы в школе учились слушать осознанно. Однажды я сидел дома за компьютером. Мама подошла и стала что-то говорить мне. Я вдруг понял, что не слушаю ее. Я выключил компьютер, чтобы меня ничего не отвлекало, и попросил маму повторить свои слова.
Кларк, 10 лет

Осознанность помогает и детям – они не так бурно на все реагируют. Слушая осознанно, они начинают чувствовать красоту языка и понимать разницу в интонациях. Лиза Азиз-Заде, доцент на кафедре психологии трудовой деятельности в Университете Южной Калифорнии, провела интересное исследование. Она сканировала мозг добровольцев в тот момент, когда они прослушивали набор бессмысленных фраз. Эти фразы произносились с разными интонациями. Среди испытуемых были люди, получившие высокий балл в тесте на эмпатию. У них области мозга, отвечающие за распознавание речи, работали активнее. Это исследование показало, что способность слушать помогает не просто воспринимать информацию. Эта способность усиливает эмпатию, человек становится более внимательным и бережным по отношению к окружающим.

С каждым новым гаджетом и техническим приспособлением мы повышаем уровень шума, помех. Мы теряем способность слушать тишину.

Джордж Прочник, автор книги «Изгнание тишины: Услышать смысл в мире шума» («In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise») предупреждает, что невозможность побыть в тишине нарушает способность мозга к рефлексии. Он пишет: «Поиск всегда начинается в безмолвии: зверь ли преследует добычу, или человек ищет ответ на вопрос. Вопрос начинается с тишины».

Нью-йоркский писатель Дж. Габриэль Бойлан так говорит об опасности постоянного воздействия шума: «Пик мозговой активности, или мыслительного процесса, происходит в крошечные промежутки между звуками – между только что отзвучавшим и еще не услышанным звуком. Если шум не прекращается, работа мозга останавливается». Иными словами, жизнь в постоянном шуме отупляет.

...

Мне нравится сидеть и прислушиваться к звукам на детской площадке. Я раньше просто не обращала внимания и не слышала, как поют птички на деревьях. Какие-то вещи я раньше не замечала.

Джанис, 9 лет

Приведенные ниже упражнения помогут развить способность слушать. Иногда нужно идти на поводу у инстинктивного желания тишины. Для этого можно использовать музыку. Верите или нет, но музыка улучшает память и помогает в обучении. И даже больше: недавно проведенное исследование доказало, что музыка может фактически изменить форму мозга.

Причина в том, что слуховые нервы имеют гораздо больше нейронных связей, чем любые другие. Они оказывают влияние на работу эндокринных желез, нервной системы, на кровяное давление и психику. У ребенка, который играет на музыкальном инструменте, сильнее развито мозолистое тело (мост, соединяющий два полушария мозга). Это значит, что у него правое и левое полушария лучше взаимодействуют.

Учимся прислушиваться

Игра, развивающая способность слушать

Соберите несколько предметов домашнего обихода, которыми можно производить звуки: карандаши (можно катать по столу), бумагу (шуршать), ложку (стучать по чайнику), монеты (звенеть). Положите их в коробку. Ребенок не должен видеть содержимое.

Попросите ребенка закрыть глаза и сосредоточиться на звуках, которые вы будете производить. Достаньте из коробки предмет, стукните, звякнете и уберите обратно. Спросите, что ребенок думает об этих звуках? Что какой звук издает? Повторите упражнение с каждым предметом из коробки. Потом задайте следующие вопросы:

- когда глаза закрыты, слышно лучше?
- можно ли сосредоточиться на звуке?
- что мешает?

Затем пусть ребенок определит, какой предмет как звучал. Поделитесь впечатлениями, это забавно. Повторите игру с другими предметами и различными звуками, используйте все свои творческие способности.

Уличные звуки

Играем на улице. Сядьте в кружок вместе с детьми, поставьте таймер на две минуты.

Попросите всех закрыть глаза и постараться прислушаться к уличным звукам. Когда пройдет две минуты, попросите детей открыть глаза и спросите:

- когда вы сосредоточены, можно ли услышать больше звуков, чем обычно?
- с закрытыми глазами слышны ли некоторые звуки тише или громче?
- можно ли определить начало и конец какого-то определенного звука?

Объясните, что эти звуки присутствуют всегда, просто мы никогда не обращаем на них внимания. Детям постарше можно объяснить, что такое «слушать осознанно», и рассказать о том, какая это полезная способность и как она может помочь в отношениях с друзьями, учителями, тренерами и членами семьи.

Прислушивание музыки

Выберите мелодию, в которой звучат разные музыкальные инструменты, и дайте прослушать отрывок. Спросите ребенка, какие инструменты он услышал. Барабан? Фортепиано? Гитару? Что можно было услышать? Затем включите другую мелодию. Музыка может вызывать различные эмоции. Спросите, какое настроение возникло: веселое, грустное? Хочется танцевать?

Эхо

Попросите ребенка сказать что-нибудь, внимательно прослушайте и повторите. Потом поменяйтесь ролями: пусть ребенок внимательно слушает, что вы говорите, и повторит, что он услышал. Поиграйте несколько раз, меняясь ролями, произнося длинные и короткие предложения. Потом спросите ребенка, понравилась ли ему игра. Трудно ли было слушать? Что помогло сосредоточиться на прослушивании?

...

Размышления

В восьмидесятые годы я участвовала в телешоу «Дети: прислушайтесь к ним». По сценарию я целый день проводила вместе с детьми от десяти до пятнадцати лет, и все снималось на камеру. В эти часы дети раскрывались, рассказывали о своих страхах и надеждах.

Один мальчик поведал, как трудно ему было пережить развод родителей. Другие делились своим опытом, говорили о том, что они испытывали в похожей ситуации, утешали и предлагали разные решения. Они советовали, как в такой ситуации продолжать учиться в школе. Дети создали «общество поддержки».

Во время перерыва я спросила детей, знают ли они, что чувства и мысли – две разные вещи. Их словно озарила вспышка света. Они так обрадовались, что кто-то понимает их переживания. Я смотрела на детей, таких открытых и честных, и удивлялась, почему им так редко дают возможность говорить откровенно.

Мы, родители, позволяем своим делам поглощать все время; мы не находим возможности сесть рядом с ребенком и спросить, что он чувствует, или просто выслушать его.

После съемки дети обступили меня, и мы все крепко обнялись. Было очень трудно попрощаться. «Не могли бы мы встретиться опять?» – спрашивала они. Я бы очень этого хотела. В любом случае, все запомнили этот день, когда мы вместе танцевали, плакали, смеялись, слушали друг друга и стали очень близкими друзьями.

Осознанный взгляд

Мы живем в таком темпе, что иногда кажется, будто один кадр сменяет другой, словно кино. Мы спрашиваем себя: где вчерашний день? Когда он прошел? Или неделя? Господи, иногда даже год пролетает незаметно...

...

Когда я на что-то смотрю внимательно, то замечаю вещи, которые никогда не видела раньше. Например, морщинки на носу моей кошки.
Меган, 7 лет

Неудивительно, что мы отвлекаемся, если учесть, сколько информации нам нужно воспринять. Слава небесам, что мозг оборудован системой фильтров, иначе поток информации нас бы просто сокрушил. Считается, что около 80 процентов информации мы воспринимаем визуально. Человеческий глаз каждый час получает более тридцати пяти тысяч визуальных изображений. В таких условиях внимательность требует серьезной практики, пожалуй, это даже искусство.

Способность видеть осознанно помогает не перевозбудить мозг, видеть вещи, словно в замедленной съемке, отмечать их особенности и окраску. В жизни, заполненной бесконечными делами, это дает возможность разглядеть детали. Джон Кабат-Зинн называет осознанный взгляд «обращение к чувствам». Когда мы осознанно смотрим на что-то, это не только обращает внутрь себя, но и успокаивает, даже нормализует сердечный ритм. Это все упрощает.

На расстоянии обычные вещи видятся в новом свете.
Ваше эмоциональное состояние может кардинально поменяться, если просто выйти на улицу, сделать вдох и посмотреть вокруг.

Ричард Лоув, автор книги «Последний ребенок в лесу: Как спасти наших детей от синдрома дефицита общения с природой» («Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder»), пишет: «Природа развивает творческое начало ребенка, потому что требует мобилизации всех чувств. Дайте ребенку возможность, и он отнесет в лес неразбериху нашего мира; отмоет ее в ручье, перевернет, чтобы посмотреть, кто живет на другой стороне этой неразберихи».

...

Тренировка осознанного видения помогла мне в школе. Теперь если я что-то не понимаю, то ищу во всех четырех углах компьютерного экрана. Осознанный взгляд помогает мне во всем.
Мэривел, 10 лет

Родителям осознанный взгляд помогает открыть сердце, поделиться переживаниями. Он помогает выйти из состояния бесконечной требовательности и делает нас спокойными и справедливыми. Мы способны победить свой гнев и разочарование, сосредоточившись на истинном видении и восхищаясь ребенком. Вместо этого мы заикливаемся на его уязвимости и мягкости. Мы взвешиваем его потенциал. Дети так быстро растут, и наблюдать за ними так интересно. В этом и заключается ценность видения.

Для ребенка очень важно умение видеть осознанно, потому что оно помогает замедлить бешеный темп жизни. Осознанное зрение позволяет притормозить и разглядеть детали. Когда ребенок внимательно смотрит, то замечает мелочи, без которых невозможно правильно читать, писать и выполнять вообще любую работу.

Практика осознанного зрения

Рассмотреть хорошенько

Соберите в коробку или мешок несколько одинаковых камешков. Можно взять листья, пуговицы, цветы, любые другие предметы, похожие друг на друга. Попросите ребенка засунуть руку в коробку и достать один из предметов. Другой достаньте сами.

Попросите ребенка как можно тише и спокойнее рассмотреть предмет. На что он похож? Какой цвет или отметины видит на нем ребенок? Предмет гладкий или шероховатый? Если ребенок отвлекается, постарайтесь снова его заинтересовать. Рассмотрите предмет очень внимательно, отмечая все детали.

Положите предмет обратно в коробку. Потрясите, чтобы перемешать. Теперь выложите содержимое коробки на пол и попросите ребенка попытаться найти тот самый предмет, который вы только что разглядывали. Легко ли это сделать? Трудно ли не отвлекаться? Понял ли ребенок, что такое осознанный взгляд? Поделитесь своими наблюдениями.

Исследователь окружающего мира

Отправьтесь с ребенком на прогулку во двор или в парк. Или просто устройтесь на крыльце дома. Эту игру, при желании, можно организовать и внутри дома. В любом случае, играть будет весело. Когда ребенок набегается и успокоится, попросите его осмотреться. Видит ли он что-нибудь впервые? Пусть ребенок выберет какой-нибудь предмет, но не скажет, какой именно, и внимательно его рассмотрит. Закройте глаза и попросите ребенка описать для вас этот предмет. Сможете ли вы догадаться, что ребенок задумал? Поменяйтесь ролями.

Поиграйте в шпионов

Постарайтесь сделать осознанный взгляд частью повседневной жизни. Вы можете играть в эту игру по дороге в школу, в магазин, на прогулке. Попросите ребенка внимательно смотреть по сторонам. Пусть он расскажет о том, что видит, и отметит предметы, которых прежде не было или он просто не замечал. Поделитесь впечатлениями.

Форма воды

Вот еще одна забавная игра. Налейте воду в большой прозрачный сосуд. Добавьте несколько капель пищевого красителя и понаблюдайте, как краска растекается в воде, какие формы и очертания получаются. Поделитесь впечатлениями о том, что вы видите. Увидел ли ребенок очертания животного? Или дерева? Может быть, он разглядел лицо? С самого детства я люблю разглядывать облака и угадывать разные вещи в их очертаниях. Это похожая игра. Вы можете поиграть с ребенком по-разному.

Посмотреть свежим взглядом

Возьмите бумагу и цветные карандаши и устройтесь поудобнее. Попросите ребенка выбрать какой-нибудь объект в комнате и нарисовать его. Сами сделайте то же самое. Когда ребенок закончит рисунок, попросите его изучить выбранный объект повнимательнее. Затем попросите изобразить то же самое еще раз и сравните рисунки. Отличаются ли рисунки? Изменилось ли изображение предмета после того, как ребенок его внимательно рассмотрел?

...

Размышления

Я научилась смотреть осознанным взглядом после встречи с актрисой Джули Кристи. Мы вместе снимались в фильме «Шампунь» в семидесятых. После съемок мы остались друзьями.

Джули жила в Англии и иногда звонила мне. Она рассказывала, как прекрасны облака или как искрится море. Она прислала мне выполненный пером и тушью рисунок, изображающий пастбище в Уэльсе. Рисунок получился очень детальным. Я бы даже сказала, что Джули была глубоко сосредоточена на том, что рисовала.

Она научила меня обращать внимание на очень важные мелочи, которые часто ускользают от нашего взгляда. Такие мелочи, как «миллионы крошечных бриллиантиков, которые сверкают на поверхности океана и так украшают его». Она открыла мне глаза.

Теперь я живу около океана и временами, когда меня переполняют чувства, иду на берег и просто смотрю на волны. Когда я увидела эти бриллиантики, о которых

давным-давно писала мне Джули, я глубоко вздохнула и почувствовала огромную признательность ей за этот момент. Я была так рада, что умею не просто смотреть, но на самом деле видеть и, разумеется, чувствовать.

Чувствовать запахи осознанно

Помните, как рождественским утром вы вошли в комнату, где стояла елка? Помните, как вас окутал ее аромат? А запах дров, пылающих в камине в ненастный осенний вечер? Или запах лосьона после бритья, которым пользовался ваш отец? Восприятие запахов – удивительная способность. Это прямая связь с эмоциями и памятью.

Моя мама пользовалась лавандовыми духами от «Ярдли», и каждый вечер, перед сном, я капаю пару капель лавандового масла на подушку, вдыхаю этот запах и засыпаю умиротворенная.

...

Обоняние отличается от остальных чувств, так как оно воздействует на подсознание... Запах пробуждает эмоции, связанные с впечатлениями. Он может внушать и даже воссоздавать эти эмоции. По сравнению с другими чувствами, это уникальная особенность обоняния.

Тим Джейкоб, профессор

Мы можем помнить и неприятные запахи, часто потому, что они сигнализируют об опасности. Так пахнут, например, бытовой газ, испорченная пища, масло, подтекающее из неисправного двигателя. Для человека жизненно важно распознавать запахи и ассоциировать их с комфортом или опасностью.

Орган обоняния является не только самым мощным в организме. Запах – сильнейший стимулятор памяти и эмоционального состояния. Обоняние помогает вспоминать различные вещи. Исследователи из Гарвардского Университета обнаружили, что запах роз в спальне помогает запоминать большее количество информации. Приятный аромат расслабляет мозг и стимулирует отделы, ответственные за образование долговременной памяти.

В ароматерапии применяются различные эссенции из растений, цветов и трав. Ощущая запах лаванды и розмарина, легче вспомнить что-то. Лимон побуждает к действиям. Сосна успокаивает. Жасмин помогает принимать решения. Мята стимулирует все способности – от памяти и сосредоточенности до физической силы у спортсменов. Немецкие ученые доказали, что цветочные запахи навевают приятные сны, а вонь протухших яиц вызывает кошмары.

В одной из школ Ливерпуля (Англия) учителя ароматизировали воздух в классах во время уроков при помощи мятного масла. Они также добавляли слабый звуковой фон – шелест листьев, журчание воды, – чтобы стимулировать и слух тоже.

Ученые находят связь между приятным запахом и восприятием новой информации. Так, если ученики изучали какой-либо предмет в «ароматизированном» классе и потом этот запах чувствовали во время проверки знаний, результаты экзамена были намного лучше. В некоторых продвинутых школах используют для этой цели специальные карточки, которые нужно потереть, чтобы ощутить запах.

...

Размышления

У моей мамы был, как она говорила, отличный «нюх». Как-то на День Благодарения я заметила, что она постоянно открывает и закрывает дверцу духовки. Я удивилась и спросила: «Мама, зачем ты засовываешь голову в духовку?» Она нахмурилась: «По-моему, индейка пахнет не так, как надо», и попросила меня тоже понюхать. «Ну как?» – спросила мама. Я не знала, что и сказать. Тогда она позвала моего отца. Он сказал, что пахнет отлично. Но маму не удовлетворил этот ответ, и скоро вся семья собралась на кухне. Один говорил: «Нет, все отлично!» Другой сомневался: «О, я не знаю».

Я несколько смутилась, когда мама позвала соседей. В конце концов, кто-то сказал ей: «Знаешь, Лаура, индейка пахнет странно». Мама удовлетворенно кивнула, как будто все это время знала, что так и есть. Она открыла духовку, достала наш праздничный обед, который мы с таким удовольствием предвкушали, и выкинула в помойку. Вместо индейки мы ели гарнир и смеялись над маминым выдающимся обонянием.

Несмотря на отсутствие индейки, это был лучший День Благодарения в моей жизни.

Я помню его как «День Благодарения с запашком». И теперь, спустя много лет, запах жареной индейки навевает хорошие воспоминания.

Я унаследовала мамин «нюх». Из всех чувств только обоняние способно успокоить и ободрить меня. Папа говаривал: «Голди, не забудь, как пахнут розы». Я посадила розы перед входной дверью и каждый раз, проходя мимо, погружаюсь в их аромат.

Развитие осознанного восприятия запахов

Что это за запах?

Соберите четыре предмета, обладающих специфическим запахом. Подойдите к выбору творчески – возьмите, например, сосновую ветку, палочку корицы, розу, баночку подсолнечного масла, цветок лаванды или немножко ванили.

Попросите ребенка закрыть глаза или завяжите их повязкой. Затем попросите его глубоко подышать и понюхать каждый предмет. Потом спросите, может ли он сказать, какой предмет как пахнет. Какой запах нравится и не нравится ребенку? Вызывает ли какой-то предмет то или иное воспоминание? Затем закройте глаза и тоже понюхайте.

Продолжайте играть и спросите ребенка, легче ли ему становится определять запахи? Чувствует ли он, что разные запахи вызывают разные воспоминания? Расскажите о своих воспоминаниях, которые связаны с какими-то определенными запахами. Например, запах свежих булочек ассоциируется у вас с мамой.

Если дети не могут связать ни один запах с воспоминанием, помогите им наводящими вопросами: «Помнишь, мы были на берегу моря, и ты нашел мертвую рыбу?» Или: «Помнишь, как мы бегали в поле, где рос дикий шалфей?»

Угадай вкус жевательного мармелада

Соберите несколько жевательных конфет с выраженным запахом. Попросите ребенка зажать нос пальцами и закрыть глаза. Дайте попробовать каждую конфету, и пусть ребенок угадает вкус. Затем попросите отпустить нос и попробовать те же самые конфеты. Вы тоже проделайте этот эксперимент. Легче ли угадать вкус, если можно еще и понюхать?

Понюхай и попробуй

За обедом попросите ребенка понюхать каждый кусочек пищи прежде, чем положить его в рот. Изменяется ли вкус пищи, если ее нюхать?

Можно ли это есть?

Соберите три разных съедобных предмета (например, яблоко, кусок хлеба и печенье) и три несъедобных (мыло, свечка, крем для рук). Завяжите ребенку глаза и дайте понюхать каждый предмет. Спросите, что можно есть, а что нет. И затем дайте выбрать что-то для вас.

Осознанное восприятие вкуса

Мы все любим поесть. Проблема в том, что некоторые из нас любят поесть сверх меры. Сейчас Соединенные Штаты охватила просто эпидемия ожирения; особенно это касается детей.

Статистика ошеломляет: 74 процента взрослых и целых 25 процентов детей имеют лишний вес или страдают от ожирения. Этот процент постоянно возрастает (данные Центра по контролю и профилактике заболеваний).

Научитесь осознанно ощущать вкус каждого кусочка пищи, и вы будете есть гораздо меньше. Знайте, что хорошо пережевывать пищу полезно не только для пищеварения. Детям обычно бывает интересно узнать, что быстрое проглатывание пищи не позволяет вовремя ощутить сытость. Чувство насыщения наступает только через 10 минут после еды.

Смаковать, наслаждаться вкусом еще более важно. Исследования показали, что мы начинаем ощущать вкус любой пищи только после второго кусочка. Когда я ем мамино кокосовое печенье, в это верится с трудом! Ешьте осознанно, и вам не придется выползать из-за стола объевшись.

...

Осознанная трапеза подключает все чувства. На нас производит впечатление цвет, оформление, запах, вкус и даже звук угощения. Тогда нам любопытно и даже забавно – изучать свои ощущения от пищи, переходить от состояния голода к удовлетворению.
Ян Чозен Бейс, психолог

Самое важное, что осознанное ощущение вкуса позволяет получить большее наслаждение от совместной трапезы. Собираться вместе за обедом или ужином необходимо, это объединяет семью. Я очень рада, что такая традиция поддерживается в моей семье. Если в вашей семье это не принято, вы можете просто посидеть с детьми, пока они едят, поговорить или даже сделать несколько упражнений на осознанность.

Осознанное ощущение вкуса – один из способов почувствовать оптимальное состояние «расслабленного познания», когда мы действительно обращаем внимание на то, что едим. Нам нужно научить детей осознавать не только, что они едят, но и как. Это поможет им в будущем распознавать хорошее и плохое и уметь отвечать за свои поступки.

...

Размышления

Мне было четырнадцать. Папа возился на кухне, жарил кукурузные оладьи. Он вырос на Юге и любил кукурузные оладьи с детства. Взбивая масло, папа рассуждал о самых вкусных оладьях, которые ему когда-либо приходилось есть. Это было в придорожном кафе, во время одного из его путешествий по стране на машине. Потом папа подошел к крану и наполнил стакан чистой водой. Он выпил глоток, глаза его заблестели, и он воскликнул: «Го-Го, всегда цени добрый стакан воды!»

В четырнадцать лет я не совсем поняла, что он хотел сказать. Это была просто его очередная экстравагантная выходка. Папа давно покинул этот мир, и теперь я поняла, что он имел в виду, и никогда не забываю об осознанности. Я чувствую каждый глоток воды и ценю каждую каплю.

Практика осознанного ощущения вкуса

Посмотри и попробуй

Дайте ребенку изюминку или маленький кусочек шоколада. Попросите сразу не съедать, немного подождать. Пусть он внимательно рассмотрит этот кусочек, словно никогда не видел его раньше. Что он видит? Какая форма у кусочка? Какое строение? Цвет?

...

Я была так занята, что повела детей в кафе быстрого питания. Как всегда, они ели очень быстро. Мой самый младший сын начал таскать кусочки жареного картофеля у других. В конце концов, старший сказал ему: «Ты бы лучше распробовал хоть один кусочек, ты же не чувствуешь вкус!» Я так смеялась!

Мама детей, обучавшихся по программе «Развитие Разума»

Теперь попросите ребенка закрыть глаза и понюхать кусочек. О чем напоминает этот запах? Может быть, о том, как он последний раз ел шоколад или изюм? Теперь попросите положить крошку в рот и подержать ее на языке. Потом можно откусить еще и медленно прожевать. Какой вкус ребенок чувствует? На что это похоже? Когда кусочек во рту, наполняется ли рот слюной? Легко ли сосредоточиться и не проглотить лакомство сразу? Как это называется?

Попросите ребенка выбрать из приведенного списка слова, подходящие для описания его ощущений. Пусть он пользуется этим списком или расскажет своими словами.

- Горький.
- Долго жующийся.
- Хрустящий.
- Фруктовый.
- Соленый.
- Сладкий.
- Противный.
- Вкусный.

Повторите упражнение с разными продуктами. Пусть вся семья попробует обедать, осознанно пробуя пищу. Выберите какой-нибудь кусочек, например, морковки, и попросите всех внимательно рассмотреть и распробовать его. В моей семье это вызвало бы много шуток и смеха! Потом съешьте морковку и опишите ее вкус. На что она похожа? Сладкая или кислая? Есть ли в морковке сахар? В другой раз сделайте это упражнение с каждым кусочком блюда в вашей тарелке. Все ли они имеют разный вкус?

Вообразите вкус

Попросите ребенка представить, что у него в руке лимон. Пусть он опишет, как выглядит, на что похож лимон. Теперь пусть ребенок представит, что лимон разрезали на кусочки. На что похож запах лимона? Теперь ребенок должен представить, что он кладет кусочек лимона в рот. Что происходит, когда он представляет, как откусывает кусочек лимона? Может ли он почувствовать кислый вкус? Рот кривится и нос морщится?

Объясните, что даже если просто представить вкус лимона, рот искривится. Вот какая сила у воображения! Простая мысль способна вызвать физиологическую реакцию.

Осознанное движение

Сидя в офисе или в гостиной, чувствовали ли вы когда-нибудь, что больше не можете оставаться на месте, что-то внутри зудит и требует движения – хотя бы ногой подергать? Я чувствовала. Я танцовщица, а жизнь танцовщицы – это движение. Движение заряжает меня энергией, радостью, я так отдыхаю. Любая физическая нагрузка полностью изменяет мое настроение.

...

Дофамин связан с ощущением удовольствия. Когда дети двигаются, смеются, играют, у них высвобождается большое количество дофамина.
Джуди Уиллис, невролог и педагог

Тело и разум находятся в очень тесной взаимосвязи. Движение оказывает весьма благотворное влияние, в том числе способствует выработке дофамина, а этот замечательный нейромедиатор вызывает ощущение благополучия. Физическая активность стимулирует все нервные окончания, и это улучшает работу мозга. Физические упражнения способствуют:

- улучшению памяти;
- избавлению от депрессии;
- повышению способности к обучению и принятию решений;
- высвобождению нейромедиаторов, облегчающих физическую боль и душевные страдания;
- усилению нейрогенеза, то есть созданию новых нейронных связей в мозге.

Так что совершенно необходимо бегать или делать любые физические упражнения. Вы почувствуете себя намного лучше, легко справитесь с ежедневными проблемами и станете энергичнее. Прислушайтесь к себе: желание двигаться – предупреждение, организм сигнализирует, что ему нужна разрядка. Обращайте внимание на свои ощущения – это первый шаг к бережному отношению к себе.

...

Размышления

Я начала заниматься танцами в три года. Честно скажу, для меня танец – высшее наслаждение в жизни. Когда я двигаюсь под музыку, то наполняюсь радостью и чувствую себя в единении со всем миром.

Метод, по которому я обучалась, требовал не просто выполнения пируэтов. Ученики должны были анализировать каждое движение, понимать, какое действие выполняет каждая часть тела. Это отлично развивало связь между правым и левым полушариями мозга и взаимодействие разума и тела.

Как-то я выступала в мюзикле «Вестсайдская история» в Балтиморе. Время словно остановилось. Я танцевала, не касаясь пола, плыла по воздуху. Мои эмоции были такими возвышенными, я ощущала радость, умиротворение и важность того, что я делаю.

Осознанное движение включает любой вид активности, это и серьезная физическая нагрузка (катание на велосипеде, пробежки, лазание по горам) и что-то более спокойное (гуляние с собакой, игра в настольный теннис, плавание). Лучше всего двигаться всей семьей.

Учимся осознанному движению

Определяем пульс

Сядьте с детьми в кружок и покажите, как найти пульс: положить два пальца на запястье и ощутить биение. Сосчитайте свой пульс.

Теперь попрыгайте, побегайте, включите музыку и потанцуйте, покричите. Другими словами, встряхнитесь. Двигайтесь так, как вам нравится, минуты две. Потом снова сядьте на пол и опять сосчитайте пульс. Чувствуете, что сердце стало биться сильнее? Сделайте три глубоких вдоха-выдоха.

...

Пластичность мозга развивают упражнения, новые впечатления, положительные эмоции и интерес к чему-либо.

Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр

Обратите внимание детей на то, как быстро можно привести пульс в норму и успокоиться, если просто подышать (помните осознанное дыхание?). Сколько времени понадобилось на то, чтобы успокоиться? Поговорите с детьми о том, чем отличается состояние спокойствия от возбуждения, и расскажите, как можно успокоить себя. Обсудите, как важно контролировать свое тело.

Замри и отомри

...

Наши близнецы пришли домой, выключили телевизор и подняли нас с дивана. Они включили музыку, и мы все начали танцевать. Не помню, когда еще нам было так весело.

Мама детей, обучавшихся по программе «Развитие Разума»

Поиграйте с детьми в игру «замри и отомри». Пусть они бегают по комнате и двигаются как хотят. Потом крикните: «Замри!» Дети должны замереть на месте в том положении, в котором их застала команда, тело напряжено. Теперь скажите: «Отомри!» Они должны расслабиться и медленно опуститься на пол (словно растаять). Что они чувствовали, когда замирали? Есть ли разница в ощущениях между замиранием и «оттаиванием»? Поменяйтесь ролями – пусть дети командуют, а взрослые замирают и «оттаивают».

Обращаем внимание на каждый шаг

На прогулке в парке остановитесь и попросите ребенка несколько минут следить за каждым своим движением. Пусть он прочувствует, как поднимается и опускается нога и тело продвигается вперед. Есть ли разница между обычной ходьбой и осознанными движениями? Легко ли сосредоточиться на каждом движении?

Играем в аиста

Для игры нужен простор, чтобы все участники могли свободно двигаться и не толкаться.

Попросите детей встать спокойно и сосредоточиться на дыхании. Потом попросите их встать на одну ногу, как это делает аист. Когда кто-то из детей теряет равновесие, попросите попытаться снова.

Равновесие сохранять легче, если смотреть при этом в одну точку. На одной ноге достаточно простоять несколько секунд. Потом попросите детей встать на обе ноги и описать свои ощущения.

Теперь нужно проделать то же самое на другой ноге. Есть ли разница? Одинаково ли легко балансировать на правой и левой ноге? Что они при этом чувствуют, удобно стоять на одной ноге или нет? Что помогает сосредоточить взгляд на одной точке?

Вы умеете танцевать?

Включите музыку. Двигайтесь так, как вам нравится, прыгайте и дурачьтесь как хотите, вместе с детьми. Танцуйте поодиночке или парами. Расслабьтесь. Спросите детей, нравится ли им так танцевать? Что чувствует их тело – оно свободное или напряженное? Сильное оно или нет?

Поделитесь впечатлениями.

...

Размышления

Как-то раз моя дочь Кейт позвонила мне и сказала, что они с Райдером, моим внуком, хотят приехать в гости. Ожидая их, я включила радио. На одном из каналов звучала танцевальная музыка в стиле семидесятых. Я начала танцевать и полностью погрузилась в это занятие. Я танцевала в полную силу, высоко подпрыгивала, кружилась и скакала, мои руки летали, словно крылья, я была в абсолютном восторге. Совершенно потеряв чувство времени, я вдруг краем глаза заметила, что дочь и внук смотрят на меня, прижав носы к стеклу входной двери. О боже, они видели, как я тут отплясывала! Я вся взмокла, я хохотала и прыгала сама с собой, и они все это наблюдали.

Я распахнула дверь. Райдер спросил: «Го-Го, что это ты делаешь?» Мы все рассмеялись, и Кейт сказала «Ну дает твоя Го-Го, Райдер!» В нашей семье танцевали все. На отдыхе мы все вместе устраивали дикие пляски и очень веселились. Это лучшее занятие для души.

Как сделать осознанные ощущения частью повседневной жизни

Мы еще не знаем всех своих возможностей – как при помощи чувств развить разум и научиться внимательности. Многие ученые исследуют взаимосвязь возрастающего темпа жизни и стимуляции человеческих чувств.

...

Мой брат научился осознанным ощущениям в школе. Ему так понравилось, что он говорил об этом все выходные, и мы все проделывали упражнения. Самое смешное – это есть осознанно и делиться впечатлениями.

Кэти, 8 лет

Вот пример. Ребенку будет легче выучить новое слово, скажем, «барабан», если он будет не только видеть изображение, но и слышать звук, который барабан издает. Детям интересно слушать осознанно. Когда ребенок читает по слогам, он запоминает форму, образ слова. В следующий раз он легко узнает это слово. Это упражнение на осознанное зрение.

Умение

осознанно слушать

помогает приспособиться к окружающему миру, прислушаться к природе, которая умиротворяет, или внимательно выслушать собеседника. Как я уже говорила, это умение развивает эмпатию, сопереживание, состояние осознанности. Это умение полезно везде – в семье, в школе, в обществе. Оно повышает Эмоциональный Коэффициент (EQ), самообладание и сдержанность. Осознанно слушая, легче воспринимать и запоминать информацию, мы не пропускаем важное, улавливаем настроение собеседника. Это помогает еще и принимать решения в сложных ситуациях. Это – ценное мастерство.

Для

осознанного зрения

очень важен цвет, он оказывает огромное влияние на обучение. Мы иногда говорим: «Я чувствую серость», – и все понимают, что нам грустно. Цвет может напрямую воздействовать на то, что вы чувствуете, на восприятие новой информации и на память. Исследования показали, что дети учились лучше в классах, где стены окрасили в естественные тона. Если стены были белыми, черными или черно-белыми, успеваемость падала. Самый успокаивающий цвет голубой, потом зеленый. Желтый вселяет оптимизм. Цвет освещения воздействует таким же образом.

Осознанное восприятие запахов

развивает память, так как орган обоняния – самый мощный из наших органов чувств. Аромат воздействует на нейронные проводящие пути, которые связаны с лимбической системой (эмоциональный мозг). Когда мы переживаем или расстроены, приятный запах может успокоить, напомнить о чем-то хорошем. Было проведено множество исследований о влиянии ароматов на настроение. И было доказано, что ароматерапия может использоваться для того, чтобы разум и тело существовали в гармонии.

Умение

осознанно питаться

особенно пригодится детям и взрослым, страдающим расстройствами аппетита. По данным ААДЮП, не менее 10 процентов девушек страдают от заболеваний, связанных с аппетитом – от ожирения до нервной анорексии или булимии. Эти расстройства сопровождаются тревожными состояниями, депрессией и потерей уверенности в себе. Практика осознанности помогает развивать чувства и учит наслаждаться пищей, не допуская самоуничижения и саморазрушения.

Осознанное движение

полезно по многим причинам. Упражнения развивают тело и придают ему хорошую физическую форму. «В здоровом теле – здоровый дух»: когда мы осознанно двигаемся, одновременно работают многие отделы мозга. Здоровое тело придает уверенность в себе и умение принимать каждый момент жизни с достоинством и открытостью.

Все виды осознанных чувств – зрение, слух, вкус, обоняние и движение – имеют прямое отношение как к развитию нервной системы, так и к способности сосредотачиваться. Полностью сознавая, что вы видите, слышите, пробуете, обоняете и чувствуете, вы дарите разуму и телу радость ощущений

. Мы все рождаемся с этими способностями, но, возможно, теряем их на жизненном пути.

9. Оптимизм

Оптимизм – это убеждение, что все ведет к успеху, все к лучшему. Ничего нельзя сделать без надежды и уверенности.

Хелен Келлер [13]

...

Размышления

С одиннадцати лет на вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» – я всегда отвечала: «Счастливой». На меня смотрели озадаченно. Может быть, я неправильно поняла вопрос? «Ну, Голди, это, конечно, здорово, но имеется в виду... чем ты хочешь заниматься? Ты хочешь стать профессиональной танцовщицей?» Я отвечала: «Нет. Я просто хочу быть счастливой».

Потом я сама удивлялась столь возвышенному желанию. Очевидно, я боялась вырасти и потерять какую-то внутреннюю радость. Стать взрослым – значит заключить в темницу свой свободный дух? Тогда я не хочу вырастать и становиться взрослой, ведь взрослые никогда не поют от радости и не корчат рожи в бакалейном магазине.

С возрастом мое стремление сохранить внутреннюю радость крепло; я ощущала, что это мое собственное, мое «я», которое никто не сможет забрать. Когда я чувствовала, что кто-то пытается лишить меня этого дара судьбы, я просто уходила подальше.

Я убедилась, что самая важная вещь в моей жизни, которая дает мне способность восстанавливать душевные силы, – это стремление быть счастливой.

Представьте: два человека потеряли дорогу в горах. Один переживает, что им никогда не найти верный путь, а другой наслаждается видом в уверенности, что они скоро вернуться домой. Это классический пример пессимиста и оптимиста. Первый боится худшего, и страх застит ему глаза. Другой надеется на лучшее и способен видеть красоту окружающего мира.

Еще один широко известный пример – это полстакана воды. Вы видите наполовину пустой или наполовину полный стакан? Ваш ответ на этот вопрос покажет, насколько вы счастливы, здоровы и жизнерадостны.

...

Теперь, когда я сержусь или расстраиваюсь, я делаю глубокий вдох и повторяю себе: «Кувшин наполовину полон, кувшин наполовину полон», пока не уйдут плохие чувства.
Джордж, 7 лет

Одно из определений
оптимизма

– стремление трактовать события или действия с самой положительной стороны, а
пессимизма

– все истолковывать к худшему. Отметьте слово
трактовать

. Оно означает, что мы выбираем, как относиться к чему-либо; событие само по себе
нейтрально.

Говорят, что «установка на счастье» есть у каждого, она задается в детстве и сохраняется на протяжении всей жизни, не меняясь. Но это неправда. Все можно изменить и реализовать свои лучшие качества. Однако если все время твердить: «Это не получится» – это действительно не получится.

Профессор психологии из Калифорнийского университета Соня Любомирски изучала, как печальные и счастливые люди воспринимают самих себя и окружающих. Она обнаружила, что несчастный человек, который хочет стать радостным, счастливым, должен научиться манере поведения счастливого человека

.

...

Пластичность связей между областями мозга, ответственными за мысли и чувства, опровергает мнение, что у каждого есть «установка на счастье», и ее не изменит ни спортивная победа, ни национальная трагедия. Если научиться подавлять сигналы, поступающие от амигдалы в кору лобных долей, то, возможно, вы измените эту установку.

Шэрон Бегли

Более того, профессор Любомирски нашла, что счастье обладает многочисленными положительными побочными эффектами. Эти эффекты полезны не только для отдельного человека, но и для общества в целом. Они включают, например:

- длительный и удачный брак;
- большое количество друзей;
- энергичность;
- способность хорошо зарабатывать;
- использование возможностей для карьерного роста;
- активное участие в жизни общества;
- физическое здоровье.

Позитивный психолог доктор Барбара Л. Фредриксон задалась вопросом: «Если мы знаем, что негативные эмоции помогают сосредоточиться и защититься в опасной ситуации, то тогда какое назначение у позитивных эмоций?»

После многолетних исследований в Университете Северной Каролины она выяснила, что положительные эмоции нейтрализуют влияние негативных, подавляя физиологическую реакцию на стресс. Словно кнопка перезагрузки, они возвращают тело и разум в состояние физического и эмоционального равновесия.

Исследования Фредриксон (а также сотни похожих работ) показали, что человек, испытывающий положительные эмоции, не только удовлетворен жизнью, но и добивается успеха на работе и в отношениях с окружающими. Доктор Фредриксон называет свою теорию позитивных эмоций «теорией развития и созидания», потому что оптимистический настрой, чувство благодарности и радость развивают разум, помогают созидать более продуктивное будущее.

Мы уже знаем, что недоброжелательные, злые и упадочнические мысли активируют амигдалу, запуская реакцию на стресс, которая высвобождает угнетающие настроение гормоны.

Когда вас переполняют хорошие мысли – признательность, доброта, оптимизм, – это вызывает волну дофамина, нейромедиатора внимания, мотивации и настойчивости. Так сказать, «дофаминовое бульканье».

Но этого мало. Выделение еще одного гормона – дегидроэпиандростерона (ДЭА) и белков, регулирующих иммунный ответ, укрепляет иммунную систему, и это может облегчить течение различных заболеваний, от псориаза до радикулита, диабета, миозита и артрита. Вещества хорошего самочувствия могут даже предупредить простуду. Чем более позитивный у вас настрой, тем менее вероятно заболевание. Положительные эмоции даже повышают переносимость боли, так как они способствуют выработке морфиноподобных веществ в головном мозге.

Итак, не обязательно знать, как это работает. Просто настройтесь на хорошие мысли. Тогда и вы, и ваши дети сможете наполнить свой организм и разум веществами, поднимающими настроение и укрепляющими здоровье.

Исследования доктора Ричарда Дэвидсона, профессора психологии и психиатрии Мичиганского университета, показали, что эти вещества способствуют росту клеток, а химические соединения, которые вырабатываются под воздействием негативных эмоций, ускоряют клеточный распад. В похожих исследованиях было обнаружено, что у пессимистов в три раза чаще, чем у оптимистов, наблюдается гипертония и болезни сердца. Согласно работе, опубликованной в журнале «Неврология» («Neurology»), депрессия удваивает риск развития слабоумия в старости.

Оптимисты даже живут дольше. Исследование пациентов клиники Майо показало, что радостные, счастливые люди жили на 19 процентов дольше, чем пессимисты. Другие работы подтвердили этот вывод. Вот почему так важно развивать у детей искусство быть оптимистом. Просто представьте, какое это окажет воздействие на их здоровье и будущее, если они с раннего детства научатся оптимизму.

...

Размышления

Я переживала сложное время. Как-то по дороге на работу я вдруг поймала свой взгляд в зеркале заднего вида. Мои глаза были мертвыми, в них не было жизни и радости. Нельзя оставаться в таком настроении, подумала я и проделала простенькое упражнение.

Я решила притвориться марсианкой, которая только что прибыла на Землю. Она впервые видит эти деревья и дома. Рассматривая окружающую природу, я заставила себя почувствовать удивление и благоговение. Не думайте, что я сошла с ума; это было просто упражнение. Я осознанно, внимательно смотрела на деревья и отмечала их очертания и цвет, то, что никогда ранее не замечала, а ведь я езжу по этой самой дороге тридцать лет.

Произошло что-то экстраординарное. Я увидела, что уголки моих губ поднялись; я улыбалась; я радовалась настоящему. Можно сказать, что это было упражнение по трансформации. Водитель притормозил около моего трейлера, и я выпрыгнула из машины, полная энергии. Я плюхнулась в кресло перед гримировочным зеркалом, и мой гример сказал: «Отлично, вы сегодня в хорошем настроении. Что произошло?» Я засмеялась и сказала, что просто впервые увидела деревья.

Оптимизм – словно прививка жизнерадостности, оптимисту легче справиться с эмоциональными и физическими проблемами. Я раньше думала, что одним людям от природы присуща жизнерадостность, а другим нет. Однако недавно проведенное исследование доказало, у всех есть внутренние резервы для того, чтобы преодолеть любые трудности. Это – вопрос отношения к ним.

Вы позитивно настроены, значит, видите в сложной ситуации возможность для духовного роста и думаете, что потом станет лучше. Смейтесь как можно больше, где возможно и когда возможно.

Все это, может, звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но оптимизм научно обоснован и доказан. Знайте, что можно помочь себе и своим детям, просто настройтесь на лучшее и оптимистически смотрите на все аспекты жизни. Трудно не только с детьми. Проблемы на работе, финансовые сложности, развод, болезни – голова идет кругом. К счастью, существует много простых вещей, которые могут вас порадовать и поднять настроение, сделать повседневную жизнь приятной, насколько это вообще возможно. Оптимизм обеспечит лучшее будущее для вас и ваших детей.

Позитивные эмоции даже помогают лучше воспринимать информацию и, следовательно, принимать более правильные решения. Стресс препятствует мыслительному процессу и не дает найти способ справиться с трудностями.

В спокойном состоянии мы можем рассмотреть проблему со всех сторон. Взгляд с высоты сто тысяч футов помогает разглядеть различные варианты, получить необходимые сведения и творчески подойти к решению проблемы.

Вот что еще делает оптимизм:

- если у доктора хорошее настроение, он более точно ставит диагноз;
- оптимистично настроенный руководитель проявляет заботу о подчиненных, более точен в принятии решений и эффективнее управляет делами;
- стресс и тревожность снижают способность вспоминать информацию на экзамене. Студент в плохом настроении сдаст его хуже, чем в хорошем, даже если он отлично учился в течение семестра.

Когда ребенок научится изменять и контролировать свое эмоциональное состояние, он сможет справиться и со стрессом. Научившись по своему желанию избавляться от стресса и жить настоящим, можно улучшить память и работать, учиться с большей отдачей.

К сожалению, кроме положительных эмоций, молодые люди видят другие способы повышения уровня дофамина. Злоупотребление алкоголем, наркотиками и сексом, переедание и быстрая езда на машине тоже поднимают настроение. Научите детей

повышать уровень дофамина более здоровым способом, и вы отвратите их от пагубных привычек.

Игра, смех, физические упражнения, оптимизм, доброта, признательность и гордость за свои достижения – вот лучшие способы активации дофамина, других нейромедиаторов и опиатов хорошего настроения. Никакие искусственные стимулы не идут в сравнение с естественными. Используйте эти знания, чтобы помочь детям расширять кругозор и развивать естественный потенциал.

...

Размышления

Родители воспитали меня оптимисткой, и это всегда помогало мне справляться с неудачами. У меня была небольшая дислексия и проблемы с чтением. Я была среди самых плохо читающих детей в классе, нас называли «пурпурные шары» [14].

Я думала, что это значит быть особенной.

Даже когда выяснилось, что быть в группе «пурпурных шаров» значит быть «бессловесным», то есть тупым и отсталым, я никогда не воспринимала это на свой счет. Я училась на тройки, и родители кричали «Ура!», если я приносила четверку – они знали, что это мое наивысшее достижение. Они одобряли и поддерживали мою внутреннюю радость и мечтательность, никогда не ругали меня за то, что я неформально подписывала свои (неоконченные) сочинения «С любовью, Голди». Они не ругали меня и за то, что я все раскрашивала в желтый, мой любимый, цвет. Мама и папа поддерживали мои другие таланты – к пению и танцам, и я никогда не чувствовала себя аутсайдером. Они воспринимали меня такой, какой я была на самом деле, целиком, и они дали возможность реализовать свое «я» – истинное, счастливое «я».

Быть оптимистом – значит, не только жить счастливо и надеяться на лучшее будущее.

Оптимизм помогает строить жизнеспособные отношения с людьми.

Для долговременных, построенных на любви взаимоотношений необходимо, чтобы хотя бы один из партнеров был оптимистом. Два пессимиста будут, вероятнее всего, тянуть друг друга «на дно».

Профессора Франк Финчем и Томас Бредбери изучают межличностные взаимоотношения, мыслительные процессы и эмоциональное состояние. Они обнаружили, что для нормальных семейных отношений обязательно, чтобы хотя бы один из супругов был оптимистом. Тогда, сталкиваясь с трудностями, супруги будут поддерживать друг друга и «не скатятся в мрачную пропасть», столкнувшись с проблемами.

Обратите внимание на эти результаты. Они означают, что мы должны сделать ребенку «инъекцию» оптимизма, если у него пессимистическое настроение. Тогда он сможет взглянуть на любую ситуацию «с высоты». (Не забывайте, что ваше собственное эмоциональное состояние имеет огромное значение; вы сами можете подсознательно склоняться к пессимизму.) Барбара Фредриксон считает, что в хорошем расположении духа мы процветаем. Мы движемся вверх по спирали счастья. Нам легко общаться с окружающими. Жизнь удовлетворяет, и в ней появляется интерес.

В одном исследовании обычных взрослых людей попросили практиковать любой вид осознанного внимания восемьдесят-девяносто минут в неделю (то есть примерно двенадцать минут в день), в течение девяти недель. Затем их эмоциональное состояние сравнивалось с настроением людей контрольной группы, которые не выполняли никаких упражнений. После

двух недель разница была небольшая. Но начиная с третьей недели практиковавшие осознанность почувствовали прилив позитивных чувств. Через девять недель они были в три раза счастливее, чем в начале эксперимента.

«Думать позитивно – все равно что выжимать сок из апельсина, – пишет Фредриксон. – В нашем исследовании люди в эксперименте все лучше и лучше выжимали сок радости (через осознанное внимание к окружающему)».

С результатами этого исследования полностью согласны учителя, работающие по программе «Развитие Разума». Действительно, эффект ощущается не сразу, но через некоторое время атмосфера в классах улучшается.

Начиная тренировать осознанность, помните, что результат проявится не сразу. Нужно верить в положительный эффект упражнений и продолжать их делать вместе с детьми. Пластичность мозга позволит вам настроить разум на позитив.

...

Я думаю о знакомых людях – кто они: пессимисты или оптимисты? И я понимаю, что те, кто нравится мне больше всего, – оптимисты. Если я настроена позитивно, я нравлюсь моим друзьям.
Черил, 14 лет

Барбара Фредриксон написала о другом важном открытии. Если мы учимся переживать положительные эмоции и испытываем в три раза больше позитивных чувств, чем негативных, то «количество переходит в качество», и жизнь действительно начинает меняться к лучшему. Это соотношение – три к одному – совершенно четко прослеживается у людей, преодолевших депрессию. Оно необходимо для хороших взаимоотношений, даже в высокопроизводительных рабочих группах.

Три положительные эмоции и одна отрицательная – кажется, что это магическое соотношение.

Измените его в сторону негатива – и он поглотит все хорошее. Но три к одному (или больше, чем три) – и положительных эмоций будет достаточно, чтобы создать ощущение благополучия и успеха.

Конечно, это просто соотношение. Мы не можем совсем избавиться от негативных эмоций; их нельзя вовсе исключить, потому что это важная часть эмоционального состояния. Негативные эмоции нельзя подавлять.

Всех что-то раздражает, печалит или пугает. У всех были моменты, когда счастливый исход казался невозможным. Не надо игнорировать эти чувства. Поразмыслите над фактами и смиритесь с неудачей. Только пережив печаль, можно в полной мере почувствовать радость.

Более того, жизненно важно уметь переживать болезненные эмоции, такие, как горе от потери близких. Важно именно уметь переживать эти эмоции, а не избегать их, и тем более – не смаковать страдания слишком долго, потому что это приводит к более серьезной депрессии. Преобладание позитивных мыслей над негативными создает оптимистический настрой, мы становимся оптимистичнее и способны увидеть свет в конце тоннеля.

Практика осознанного оптимизма

Наполовину полон или наполовину пуст

Возьмите жевательные конфеты, печенье или другие вкусные вещи. Положите их в прозрачную банку так, чтобы заполнить ее половину. Покажите ребенку банку и спросите: «Как ты думаешь, банка наполовину пуста или наполовину заполнена?»

Расскажите о том, как люди по-разному отвечают на этот вопрос. Как смотрят на вещи те, кто счастлив, и те, кто печален. Счастливый оптимист скажет: «Целых полбанки конфет!», а печальный пессимист посмотрит и промолвит: «О нет, конфеты почти закончились».

Думать о будущем позитивно

Допустим, ваш ребенок играет в футбол или в какую-нибудь похожую игру, но редко забивает гол. Спросите, как он себе представляет негативный взгляд на эту ситуацию. Наверное, он скажет что-то вроде: «Я плохой футболист. Я больше не хочу играть». А теперь обсудите, как можно увидеть ситуацию с положительной стороны. Спросите, что ребенку больше всего нравится в этой игре. Быть частью команды или, может быть, носиться по всему полю? Или ему нравится общаться с друзьями? Или он надеется когда-нибудь забить гол? Наконец, спросите его, как приятнее думать – негативно или позитивно? И кем он хочет быть: оптимистом или пессимистом?

С такой точки зрения можно рассмотреть любую ситуацию. Например, вы вместе с ребенком читаете книгу или смотрите телевизор. Какой персонаж кажется оптимистом? А кто здесь пессимист?

Возможно, ребенок захочет обсудить какое-то недавнее происшествие, проблемы с уроками или сложные взаимоотношения с братьями и сестрами. Помогите ребенку взглянуть на события с положительной стороны, увидеть в них хорошее. Напомните, как приятно закончить домашнюю работу и закрыть тетрадку. А на следующий день получить высокую оценку за свой труд. Пусть ребенок перечислит или даже напишет, за что он любит брата или сестру.

Составьте список знакомых, членов семьи, соседей. Попытайтесь вместе с детьми определить, кто из этих людей оптимист, а кто – пессимист. По каким признакам это можно определить?

Увидеть солнце за тучами

Представьте, что на улице дождь. Представьте, что вы смотрите в окно и вам грустно. А теперь придумайте какое-нибудь веселое занятие, например, бегать под дождем, прыгать по лужам. Какое у вас стало настроение? Получайте удовольствие вместе с детьми. Им это понравится.

Спойте веселую песню

Когда по радио звучит какая-то песня или мелодия, спросите ребенка, как ему кажется: она веселая или грустная? Хочется ему танцевать или посидеть тихонько? Если песня грустная, спросите, какие чувства при этом возникают. Под веселую мелодию вы можете вместе потанцевать. Пусть вам будет весело.

Всегда заканчивайте упражнение веселой мелодией, настроение должно быть хорошее.

10. Счастье

Нам нужно напоминать себе, что каждый день в жизни происходит что-то приятное.

И решить, что с этого момента мы будем замечать это. Пара секунд здесь, мгновение там, остановить и оценить маленькие радости и прелести жизни. И можно опять приниматься за работу, освежившись простым упражнением.

Джон Кехо, писатель,

мотивационный лидер

Я писала о счастье и чувствовала себя счастливой. И я считаю, что можно настроиться на счастье, это одна из тех эмоций, которые могут задавать тон всей жизни. Жизнь может быть нелегкой, и некоторые думают, что дальше будет только хуже. Один из сложных периодов, когда счастье весьма сомнительно, – это время воспитания детей. Я хорошо помню, что всегда чувствовала себя уставшей и не надеялась снова стать энергичной и сексуальной, какой была до рождения детей. Быть родителями очень трудно, но я обнаружила, что проблемы семьи только тогда отнимают ваше счастье, когда вы это позволяете. Будьте на страже, берегите свое эмоциональное состояние.

- Не позволяйте гневу захватить вас.
- Живите сегодняшним днем и не забывайте об осознанности.
- Пытайтесь быть оптимистом и находите во всем хорошие стороны.
- Благодарите.
- Прощайте.

Чтобы поднять настроение, используйте любые упражнения по осознанности, улыбайтесь и меняйте свой образ мыслей. Всем знакомо выражение: «Считай, что тебе повезло». И это на самом деле работает. Все, что вы должны делать, это каждый раз ловить себя на негативных мыслях и гнать их прочь, искать в своей жизни доказательства противоположного. Это не просто оптимизм ради оптимизма, такой путь – единственный способ всегда иметь твердую почву под ногами.

Мы можем помочь детям двигаться в том же направлении. Мы не только должны показать пример оптимизма, нужно привить детям особый вкус к счастью, «смаковать» его, научить их получать удовольствие от этого состояния. Помните, что, часто думая о хорошем, вы тренируете мозг. Нужно все время представлять себе хороший результат вместо плохого; тогда мозг сам задаст верное направление мыслей. Вы будете жизнерадостны, настойчивы и застрахованы от депрессии. Это то, что психологи называют намерение, внимание и отношение.

Шона Шапиро из Университета Северной Калифорнии изучала, как осознанность помогает снять стресс. Подростков, страдающих от депрессии, просили практиковать осознанный оптимизм три раза в день. Их состояние значительно улучшилось, уменьшились тревога и угнетение, повысилась самооценка и наладился сон. Иметь особый вкус к счастью, «смаковать», получать от него удовольствие многого стоит. Словно вы едите сочный персик и хотите, чтобы он никогда не кончался. Вы его держите и не спеша наслаждаетесь его видом и запахом. Это продлевает удовольствие. Позитивные психологи восхищаются тем, что поднимает настроение. Но еще Аристотель сформулировал два пути достижения счастья.

•

Осуществление:

радость от использования своего таланта, дара для достижения цели. •

Удовлетворение:
переживание приятных моментов и довольство жизнью.

Наслаждение счастьем попадает в категорию «Удовлетворение». Мы часто думаем, что новые игрушки, гаджеты и прочее принесут счастье. Это явление известно как замкнутый круг наслаждений. Новая игрушка, даже новая машина радуют, пока действует выброшенный дофамин. В конце концов, мозг уже не реагирует на этот стимул и ищет новый.

Сегодня ребенка просто покупают: «Получи это! И это! Хочешь еще что-нибудь?» Жажда материальных удовольствий огорчает родителей, но посмотрите на себя: чему дети могут у вас научиться? Замкнутый круг!

Этот синдром «замкнутого круга» лечится осознанностью, смакованием вкуса радости. Тогда мы начинаем ценить, что имеем, и отбрасываем сиюминутные удовольствия. Это происходит потому, что выброс дофамина происходит не только когда мы переживаем что-то приятное впервые, но и когда мы вспоминаем об этом – мы получаем как бы двойную дозу. Лучше всего то, что можно радоваться тому, что уже у вас есть.

...

Размышления

Мы с Куртом с огромным удовольствием наблюдали, как Кейт и Оливер впервые вместе играют на сцене. Они выступали в ежегодном школьном спектакле, это была «Алиса в Стране чудес».

Кейт исполнилось восемь лет, и она играла Алису. Оливеру было одиннадцать, ему досталась роль Труляля. Мы с Куртом сидели в зрительном зале, ухватившись друг за друга потными от волнения руками, и с нетерпением ожидали выхода детей.

Вот перед нами предстала Кейт. Весь ее талант раскрылся в этой роли; мы никогда не видели лучшего выступления. Было ясно, что она нашла свое место в жизни, это не было для нас открытием. Кейт плыла по сцене, грациозно протягивая руки. Она наслаждалась игрой, это было очевидно. Мы с Куртом разделяли ее радость. Кейт была так изящна и полна жизни.

Но тут на сцену вышел мистер Оливер. Он вышел, легкомысленно поигрывая зонтиком, забавный в своем самодельном костюме. Оливер, несомненно, обладал комедийным даром: по сценарию, он должен был произнести реплику и открыть зонтик. Он говорил и пытался открыть зонтик, а тот все не открывался. Мы с Куртом перестали дышать. Но Оливер не растерялся: он ухмыльнулся, глянул на зрителей, ловко крутанул в руках зонтик – и весь зал был у его ног. Он совершенно не испугался. Это был один из запоминающихся моментов, когда мы в высшей степени оценили то, что имели. Я сейчас описываю эту сценку и улыбаюсь, веселье прямо булькает у меня внутри – вот что делает память. Вы получаете дополнительную дозу радости. Радостное событие словно семечко, которое прорастает в будущем.

Фред Брайант и Джозеф Верофф из Университета Лойолы определяют особый вкус к счастью, «смакование» – как способность обращать внимание на радостные, приятные моменты, на различные позитивные чувства. Эта способность жизненно необходима для того, чтобы любить, дружить, для умственного и физического здоровья, для творчества и духовного развития. Проще говоря, это способность радоваться.

Брайант и Верофф предлагают пять способов почувствовать особый вкус к счастью.

- Проанализируйте свои чувства:
распробуйте вкусное блюдо или рассмотрите цветок, чтобы в полной мере насладиться ощущениями.
- Впитайте ощущения:
не отвлекайтесь на другие мысли и переживания, сосредоточьтесь на одном.
- Хвалите себя:
гордитесь своими успехами и напоминайте себе, что вы напряженно работали или долго ждали этого счастливого момента. Не стесняйтесь праздновать успех, который вы заслужили.
- Делитесь своими чувствами:
пересказ радостного события позволит вам еще раз пережить приятное ощущение и лучше его запомнить.
- Храните воспоминания:
собирайте сувениры или фотографии на память о приятных событиях. Они помогут получить дополнительную дозу радости.

Практика осознанного счастья

Очень хорошо, если вы найдете время просто сесть и поговорить с ребенком. Вспомнить радостные моменты, которые вы испытали вместе, еще раз пережить увлекательное путешествие или детский праздник. Вы будете удивлены, сколько пользы принесет это занятие. Я говорю: «поболтаем на крылечке» – напомним себе о том, что в жизни есть радость и счастье. Просто вспомните и заново ощутите радость, которую вы тогда испытали.

...

Мы не замечаем или недооцениваем многие события. Нужно приложить усилия, чтобы разглядеть их и запечатлеть в сознании. Мы должны постоянно работать над этим, потому что множество вещей отвлекает и не позволяет пережить полноту чувств.
Джон Кабат-Зинн, психолог

Веселая Выставка

Сядьте с ребенком за стол или на пол, возьмите цветные карандаши, вспомните и нарисуйте радостные события. Повесьте рисунки на стену, чтобы получилась «Веселая Выставка». Выставка должна располагаться на виду.

В другой раз возьмите старые журналы, ножницы, клей и бумагу. Сделайте коллаж на любую тему – семейное путешествие, поход в зоопарк, или просто вырежьте изображения веселых людей или зверей, забавные сценки. Это тоже добавьте на Выставку. Подойдите к делу творчески и с юмором.

Вещи, которые радуют

Составьте список предметов или событий, которые сделают вас или вашего ребенка счастливыми. Начните каждое предложение так: «Я счастлив, если я...» Это может быть что-то

совсем простое, например «съем бутерброд с шоколадным маслом», «поиграю с водяным пистолетом», «устрою в кровати уютное гнездышко и послушаю сказку» или «посмотрю на щенят в зоомагазине». Список тоже поместите на Веселую Выставку.

Поделитесь историями о приятном

По очереди рассказывайте истории о своих достижениях и обязательно отметьте, что вы гордитесь этим. Это может быть что угодно – выполненное домашнее задание, успешно сданный экзамен или приготовленный собственноручно пирог. Спросите ребенка, чем он гордится больше всего. Вспоминая, снова переживите радостный момент и даже отпразднуйте его.

Счастливая Коробка

Возьмите пустую коробку и вместе с ребенком пройдите по дому. Соберите сувениры, связанные с хорошими воспоминаниями, или просто предметы, на которые приятно смотреть: ракушки, фотографии, листья или камушки в виде сердечка. Положите это все в Счастливую Коробку и поставьте на особое место в детской комнате. Скажите ребенку, что он всегда может поднять себе настроение, открыв коробку и вспомнив о приятном моменте.

День за днем наслаждаться счастьем

Лучшее, что может сделать оптимизм и смакование счастья и радости, – это предотвратить депрессию. Мозг создает новые связи, настраивается на хорошее, и вы не падаете духом даже в сложные времена.

...

Когда мама умерла, мы с папой собрали в альбом фотографии, где она улыбается. Если нам грустно, мы садимся и рассматриваем альбом, и вспоминаем счастливые моменты, которые мы пережили вместе с мамой. Я очень люблю этот альбом.

Кайл, 9 лет

На снимках, сделанных при помощи фМРТ, видно, что мозг оптимиста работает не так, как мозг пессимиста. Когда они оба размышляют о будущем, у оптимистов работает (то есть светится) та область мозга, которая угнетена, если человек находится в состоянии депрессии. Это обнаружил психолог и специалист по сканированию головного мозга Тали Шарот. Пессимизм и депрессия напрямую взаимосвязаны. Депрессия развивается у пессимистов в восемь раз чаще, чем у оптимистов. Доктор Мартин Селигман из Университета Пенсильвании изучал депрессию в течение тридцати лет. Он обнаружил, что в последние десятилетия это заболевание приняло характер эпидемии. Доктор Селигман доказал, что если десятилетних детей учить думать позитивно, то это в два раза снижает риск заболевания депрессией в подростковом возрасте.

Подростковый возраст – самый сложный для ребенка, когда ему особенно необходимо равновесие и вера в хорошее будущее, потому что гормоны и «неприрученная» амигдала угнетают разум и возрастает вероятность развития депрессии.

Когда ребенок, особенно подросток, настроен пессимистично, он воспринимает любые негативные замечания как доказательство собственной неполноценности, а не просто как чье-то мнение. Ребенку кажется, что его дразнят, и это буквально опустошает. Пессимист не хочет прилагать усилия к чему-либо, потому что постоянно ждет провала. Оптимист в этой ситуации ведет себя по-другому.

Сколько раз вы слышали от ребенка: «Я не могу это сделать!», «Это слишком трудно!» или «Я никогда это не закончу!». Если он так говорит, неудивительно, что он и чувствует себя беспомощным. К счастью, оптимизм поможет поверить в себя и научиться воспринимать проблемы как нечто временное.

Оптимизму можно научиться! Доктор Селигман говорит, что изменения начинаются с понимания того, как мы воспринимаем хорошие и плохие события. Когда случается что-то плохое, пессимист трактует это по правилу «трех П».

- Персональная ответственность: «Это моя ошибка».

- Постоянство ситуации: «Так происходит всегда».

- Проникновение во все мысли: «Все ужасно».

Оптимист говорит себе совершенно противоположные вещи. Он начинает с безличного: «Так произошло, потому что я не контролирую ситуацию». Он считает, что все временно: «Иногда возникают проблемы. У меня сейчас сложный период, но дальше будет легче». Оптимист делает такой вывод: «Это трудно, но я жив и здоров, у меня все остальное в порядке».

Задумайтесь на минуточку, а сами вы оптимист или пессимист? Какой вариант характерен для вас? Ответ имеет огромное значение для тех, кто является родителями. Доктор Селигман пишет в книге «Оптимистичный ребенок» («The Optimistic Child»), что ребенок обращает внимание на то, как родители реагируют на ситуацию, и учится такой же реакции. «Когда вы расстроены, то обнаруживаете, что обвиняете всех вокруг: машина помята, потому что какой-то негодяй вас подрезал; папа хлопнул дверью, потому что он в плохом настроении; вы не можете найти работу, потому что в стране кризис; бабушка заболела, потому что она старенькая. Ваши взгляды совершенно очевидны, и ребенок их впитывает... и потом считает своими собственными».

Безусловно, на настроение ребенка могут влиять многие другие факторы – учителя, тренеры, какое-то одно травмирующее событие, но родители несут основную ответственность

. Родители демонстрируют модель поведения, которую копируют дети. Чтобы стать осознанным родителем, необходимо сначала познать себя. Именно об этом я и написала книгу.

11. Благодарность

Мы можем считаться живыми, лишь когда ценим то, что имеем.

Торнтон Уайлдер, писатель

Спасибо... Это слово имеет так много оттенков. Спасибо значит, что вы выражаете другому человеку свою благодарность за то, что он сказал или сделал. Спасибо показывает, что вы думаете не только о себе. Спасибо означает, что вы проявляете заботу.

Психологи знают, что лучший способ быть счастливым – благодарить или уметь ценить кого-то или что-то. Невероятно, но почти все люди (90 процентов опрошенных) говорят, что выражение благодарности приносит им радость; у большинства (84 процента) поднимается настроение и появляется оптимистический настрой; многие (78 процентов) чувствуют прилив энергии. Благодарность, признательность помогают справиться с трудностями и легче переносить неприятности. В жизни любого человека есть достойное благодарности. Всегда найдется нечто хорошее, «луч света в темном царстве». Чаще говорите «спасибо», и вам будет легче прощать, а значит, вы не будете копить в себе горечь и обиду. Последнее дело – заикливаться на плохом. Это приведет к тому, что вы потеряете последнее здоровье и радость. И наоборот, все время отмечайте хорошее – и почувствуете прилив душевных и физических сил. Благодарность совершенно бесплатна, и она не отнимает много времени.

...

Размышления

В девятнадцать лет я устроилась на работу в танцевальный клуб в Пуэрто-Рико. Я очень волновалась, впервые покидая дом ради любимого занятия. Однако реальность оказалась далеко не такой радостной, как я себе представляла. Мы с моими коллегами-танцорами обнаружили, что получаем намного меньше денег, чем певцы, хотя работаем гораздо больше. Я буквально кипела от обиды и заставила себя пойти к директрисе труппы, хотя очень ее боялась. Когда я сказала директрисе, что оплата несправедлива и мы – танцоры – хотим повышения жалованья, она ужасно разозлилась. Ее лицо налилось кровью, вены на шее превратились в канаты, и она обрушила на меня поток брани. Директриса кричала, что я дура и уродина и что никто никогда не даст мне работу. Я была страшно оскорблена, не могла сдерживать слез и убежала, чтобы собраться с мыслями. Мне нужно было уединиться и успокоиться. Я пыталась придумать способ справиться со своими эмоциями и переменить создавшуюся ситуацию. Мне просто повезло с работой, напомнила я себе. Да я живу в раю – кругом лазурное море и золотой песок, и мне нравится все, что я делаю день за днем. А в это время в Нью-Йорке идет снег. Я глубоко вдохнула, успокоилась и твердо сказала себе: я не первая и не последняя, на кого она орет. Мое грустное настроение мешает мне же стать счастливой. Я не позволю дурному характеру директрисы портить мне жизнь. Я ее прощаю. Меня распирало нестерпимое желание быть счастливой, трансформировать свои негативные эмоции в позитивные.

Когда я начала читать о нейробиологических и психологических исследованиях, посвященных влиянию благодарности на человека, то подумала: это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Теперь-то я уверена, что благодарность – великая сила, которая действует и на тело, и на разум, и на эмоции. Я называю ее «витамин Б».

Исследователи доказали, что благодарный и любящий жизнь человек делает все, чтобы продлить свои дни. Те, кто записывает свои «спасибо» в журнал, реже болеют. Их жизнь лучше организована, у них хороший аппетит, и они следят за своим здоровьем. Эти люди даже чаще других используют солнцезащитный крем. Благодарность, признательность увеличивают продолжительность жизни примерно на семь лет.

Благодарность сказывается на настроении. Мы становимся добрее к окружающим, легче справляемся с проблемами и не чувствуем себя одинокими. Хорошо развитая способность благодарить помогает:

- снизить уровень депрессии;
- победить булимию;
- вылечить фобии;
- снять алкогольную и наркотическую зависимость.

Все родители должны по достоинству оценить силу благодарности. Неблагодарность – это ловушка, в которую могут попасть наши подрастающие дети. Благодарность помогает облегчить ношу родительства, особенно для тех, кто недавно стал мамой или папой. Кстати, об этих последних: сообщалось, что родители, которые изучали практику благодарности, быстрее засыпали, лучше спали и просыпались утром с новыми силами.

...

Один из моих учеников страдал от депрессии. У него было расстройство речи, и поэтому он ни с кем не дружил. Когда мы в классе изучали практику благодарности, он узнал, как хорошо к нему относятся другие ребята. Мальчик неузнаваемо переменился; родители сказали, что он счастлив, и теперь дети приходят к ним в гости. Барбара К., учитель программы «Развитие Разума»

Благодарность помогает строить здоровые взаимоотношения. Доктор Джон Готтман в течение двух с лишним десятилетий изучал брачные и семейные отношения. Он обнаружил, что пары, у которых соотношение позитивных чувств к негативным сохранялось на уровне 3:1, оставались вместе намного дольше [15]. Более того, именно благодарность не позволяет нам потребительски относиться к другому человеку и думать только о негативной стороне взаимоотношений. Каждый раз, когда мы выражаем признательность, не только наше настроение улучшается, но и окружающие тоже получают заряд позитивных эмоций. Благодарите – это улучшит ваши отношения с детьми и сделает атмосферу в доме более радостной и теплой. Благодарность помогает во всем. Обратите внимание, как часто вы жалуетесь на поведение своего ребенка. Иногда это переходит в привычку. Но попробуйте хвалить ребенка, когда он сделал что-то хорошее, наградите и поблагодарите его. Эффект будет потрясающий – он будет стараться и дальше радовать вас. Это закон человеческой психики. Эффект проявляется даже на уровне физиологии: когда человека благодарят, его мозг вырабатывает дофамин, и это вызывает приятные ощущения, которые хочется повторить. Помните, что существует масса способов выразить признательность. Общие слова, вроде «Ты молодец», ничему не учат ребенка, он не понимает, за что его хвалят. Иногда это может, наоборот, подорвать его веру в себя. Почему бы не объяснить, какой он молодец и как здорово то, что он сделал?

Например, скажите так: «Когда ты без напоминания убрал со стола, это сберегло время и помогло мне сделать что-то полезное. Ты очень внимательный, большое спасибо». Это поощрение, уважение и награда, это подчеркивает положительные качества ребенка. Он понимает, насколько вы цените его помощь.

...

Благодарные люди, по сравнению с неблагодарными, не так сильно зависят от материальных ценностей; они менее склонны судить о собственном успехе и значимости окружающих с точки зрения накопленного имущества. Они не завидуют; и они охотнее делятся тем, что имеют.

Роберт Эммонс и Майкл Маккаллох, авторы книги «Психология благодарности»

Большинство детей не рождаются с умением благодарить, поэтому их нужно этому учить. Здесь от родителей требуется терпение. Социальный психолог Роберт Эммонс считает, что дети до семи лет не понимают смысл благодарности. Он даже обнаружил, что мужчины и женщины понимают это по-разному. После 9 сентября 2001 года было проведено исследование, которое показало, что девочки чаще благодарят за семью и друзей, а мальчики – за материальные ценности.

Поощряя детей выражать благодарность, не судите их выбор. Важно не за что именно они благодарны, а то, что они в принципе испытывают благодарность.

...

Когда я спросил детей в своем классе, за что они могли бы поблагодарить, то был поражен ответами. Я думал, что они скажут, – за игрушки, видеоигры и т. д. Но они говорили, например, «спасибо моей сестре и моей семье»; «спасибо маме за то, что она обнимает меня»; «спасибо за индейку»; «за сон»; «за смену времен года». Я чуть не прослезился. Ответы были такими искренними.
Марк Б., учитель программы «Развитие Разума»

Другие немалые преимущества благодарности – она поощряет интерес детей к школьной и домашней жизни, дает удовлетворение от собственной деятельности. Благодарные люди обычно достигают задуманного.
Ученые провели двухнедельный эксперимент, в котором участвовали три группы учеников. Первую группу попросили ежедневно записывать по пять удачных событий, вторую – по пять трудностей, с которыми они столкнулись. Третья группа была контрольной.
Выяснилось, что дети из «удачной» группы чувствовали себя счастливее и здоровее, чем из контрольной или «неудачной» групп. Кроме того, они были настроены оптимистичнее и были больше удовлетворены своей жизнью в целом. Эффект возникал всего за две недели и сохранялся в течение трех. Вот какая сила у благодарности!

Практика осознанной благодарности

Журнал благодарностей

Начните игру под названием «Журнал благодарностей». Каждый день, когда у вас есть минутка, записывайте пять или больше вещей, за которые вы можете сказать «спасибо». Можно даже что-то зарисовать.

...

Дневник благодарности реально работает. Эксперименты показали, когда вы ежедневно, неделю или дольше, делаете три записи о хорошем, ваше самочувствие улучшается и остается на высоком уровне еще шесть месяцев.
Илона Бониуэлл, психолог

Начните, например, так: «Спасибо, что у меня достаточно еды», и нарисуйте что-нибудь съедобное. Попросите вашего ребенка написать, за что он благодарен. Если у него не получается, помогите, напомните о лучшем друге или собаке. Не обязательно благодарить за что-то конкретное; можно сказать «спасибо» за закат или радугу, за облака или за луну. Когда ребенок изображает или описывает свою благодарность, попросите его рассказать о своих ощущениях. Какие чувства вызывает благодарность? Почему ему хочется сказать «спасибо»?

Символ благодарности

Раздайте детям по камешку, один возьмите себе. Скажите, что это Камень Благодарности. Попросите хранить его в кармане или в сумке. Каждый раз, попавшись в руки, он будет напоминать о благодарности. Пусть дети знают: не имеет значения, где это произойдет или при каких обстоятельствах. Пусть они просто коснутся камня и почувствуют благодарность. Сами тоже попробуйте это проделать.

Говорите «спасибо»

Благодарность имеет много практических применений, можно не только умирять свой гнев, как это сделала я в Пуэрто-Рико. Опираясь на благодарность, я нашла хорошее в моей работе и не позволила директорисе испортить мне настроение. Да, уши у меня торчат, но я от этого не страдаю!

...

Считайте свои удачи, и вы возрастите благодарность в своем сердце.

Джон Кабат-Зинн, психолог

Подобным образом признательность помогает в трудные времена. Мы все прекрасно умеем замечать свое раздражение на друзей или партнеров и потом напоминать им об этом. Напишите, за что вы благодарны конкретному человеку, и все окажется не так плохо. Благодарность – волшебный эликсир, который делает вас добрее и мягче.

Даже в трудной ситуации всегда найдется, за что сказать «спасибо». Когда эмоции, а не разум, управляют вашими поступками, остановитесь, «сосчитайте благодарности». Это не пустая фраза, это действительно помогает.

12. Гнев

Потратив минуту на гнев, вы лишаетесь шестидесяти секунд душевного спокойствия.

Ральф Уолдо Эмерсон,

знаменитый философ, писатель

Каждый знает, что такое гнев, страх и печаль. Все сталкивались с проблемами. Совершенно нормально переживать неприятные, болезненные чувства, гнев и негодование. Весь вопрос в том, как справляться с этими эмоциями.

Негатив может разрушать, ослеплять, даже калечить. Под влиянием негативных эмоций мы совершаем поступки, о которых потом жалеем. Важно, чтобы негатив не вошел в привычку, которая усугубит проблему, приведет к депрессии или тревожному расстройству.

Гораздо более здоровый способ – попытаться справиться с гневом, раздражением и не принимать эти эмоции близко к сердцу. Напротив, постараться нейтрализовать их, чтобы иметь возможность трезво осмыслить происходящее и принять правильное решение.

Детям точно так же трудно справиться с негативными эмоциями, и их следует этому учить. В первую очередь нужно уметь распознавать гнев, страх и так далее – имейте в виду, что дети иногда чувствуют не так, как взрослые. Умейте улавливать и распознавать их эмоции. Дети часто ведут себя несоответственно своим чувствам. Это надо понимать, потому что они не обязательно прямо выражают свои эмоции. Они могут просто не иметь слов для их выражения. Печаль, страх или гнев ребенка обычно является только симптомом чего-то еще – того, что его беспокоит.

Пятилетний ребенок, чьи родители разводятся, может вспыхнуть от любого повода и устроить истерику, потому что он чувствует себя брошенным. Это внешнее выражение подсознательных психических процессов. Мы должны стараться не слишком остро реагировать на подобное поведение. Помогите ребенку понять, что переживать гнев – нормально, нельзя выплескивать его на окружающих или произносить жестокие слова в приступе раздражения. Разберитесь с чувствами ребенка, и вы сможете обезвредить «эмоциональную бомбу». Тогда можно найти более спокойный способ решения проблемы.

...

Первое, что вы начнете замечать в процессе тренировки мозга – это все более редкие приступы плохого настроения.
Дэниел Гоулман, психолог

Подавите гнев в зародыше. Это яд для любых взаимоотношений, это яд для вашего организма; гнев подрывает ваше здоровье. Посмотрите на себя в зеркало в этом состоянии, и вы ужаснетесь. Вспышки гнева могут стать привычкой. Чем больше вы распускаетесь и позволяете себе выражать гнев, тем более устойчивые нейронные связи образуются в мозге. Я называю этот процесс Большой Каньон Гнева.

Гнев порождает гнев.

Если у вас активный, подвижный ребенок, который проявляет признаки агрессии или неудовлетворенности, худшее, что вы можете сделать, – это отправить его в другую комнату и порекомендовать избить подушку или боксерскую грушу, чтобы дать выход эмоциям. Это только усугубит его состояние.

Все бывали свидетелями того, как вспышки гнева превращаются в полновесный скандал. Когда высвобождаются гормоны стресса, кортизол и адреналин, реакция амигдалы только усиливается и препятствует работе коры лобных долей, которые успокаивают ее.

...

Осознанность успокаивает меня, если я сержусь. Это помогает мне избегать драк, потому что я не хочу причинять боль друзьям. Это также помогает мне сосредоточиться на учебе.
Брент, 11 лет

Ученые обнаружили, что эти усугубляющие стресс нейромедиаторы высвобождаются в две стадии. Первая волна гормонов выплескивается в течение нескольких минут, она «готовит» организм к реакции «драться, убежать или спрятаться». Вторая стадия может длиться от нескольких часов до нескольких дней, в зависимости от того, как вы реагируете на стресс. Эта стадия изматывает, и вы начинаете еще более бурно реагировать на происходящее. Для собственного здоровья и для спокойствия детей нужно пытаться остановить гнев на первой стадии, чтобы успокоиться и предотвратить вторую, более разрушительную волну. Помните о процессах, происходящих в мозге в момент эмоциональной вспышки, и вы сможете разорвать замкнутый круг гнева и стресса.

...

Размышления

Как-то я вела из детского сада домой одного из моих сыновей, ему тогда было пять. Я поинтересовалась: «Как прошел день?» Мы сели в машину, он развернул бутерброд и медленно сказал: «Сегодня Роберт ужасно злился». Он не казался обеспокоенным этим фактом, а просто изложил свое наблюдение. Я подозревала, что гиперактивный Роберт устроил истерику. Мой пятилетний ребенок был в состоянии увидеть причину этого поведения, чувство, которое его вызвало – злость. Улыбнувшись, я сказала: «Что ж, мы все иногда злимся, те так ли?» Он кивнул. Я очень удивилась. Мой сын не обиделся на друга, он увидел, что у того была какая-то причина для злости и разочарования. Дальше мы ехали молча. Я гордилась своим сыном.

Одна из самых важных вещей, которым учит детей программа «Развитие Разума»: эмоции приходят и уходят.
. Так устроен мозг. Ни одно переживание не будет длиться вечно. Но когда на вас накатывает поток бурных эмоций, трудно поверить, что все пройдет.

Вот простой пример. Ребенок не желает делать уроки. Вы тут же взрываетесь и не можете остановиться. Вы буквально одержимы идеей, что отсутствие рвения к урокам означает, что он будет лениться всю оставшуюся жизнь. Допустим, он не хочет заниматься, потому что поздно лег спать накануне. А вам при этом кажется, что наступил конец света. Вас заело, словно

испорченную пластинку. Страх все глубже укореняется в вашем разуме. Не хотели бы вы сменить диск?

Тренировка осознанности – осознанного дыхания и осознанных чувств – на самом деле сокращает время, которое понадобится вам, чтобы успокоиться. Практика осознанности дает возможность прийти в себя, «остудить голову». Она помогает увидеть проблему со всех сторон. Вы будете наблюдать, как мысли и чувства приходят и уходят. Спокойствие и уравновешенность войдут в привычку. Затем произойдут две вещи, которые кардинально изменят вашу жизнь. Во-первых, вы поверите, что негативные чувства проходят. Во-вторых, вы не станете заикливаться на чувствах гнева, злости и перестанете воспринимать все как трагедию – это состояние вредно для здоровья. Вы настроитесь на позитив.

Практика управления гневом

Когда я злюсь, я похож на...

...

Несдержанность не помогает справиться с гневом, как нельзя потушить пожар бензином, – выражение чувств только разжигает пламя. Несдержанность подпитывает агрессивные мысли и чувства и вызывает такую же реакцию со стороны окружающих.
Брэд Бушман, психолог

Попросите ребенка описать свой гнев или разочарование. Говорите об этом один на один. Спросите, как он реагирует на собственные ощущения и что он при этом чувствует. Смущение? Злость? Желание плакать? Печаль? Страх? Обсудите, как можно отреагировать, и выберите ту реакцию, которая будет наиболее подходящей в этой ситуации.

Игра в Светофор

Напомните ребенку о Сторожевой Собаке, которая живет в мозге, и о том, что заставляет ее лаять. Скажите, что вы собираетесь научить его умирять Собаку. Для этого можно поиграть в Светофор. Возьмите бумагу и цветные карандаши и нарисуйте трехцветный светофор. Вы можете использовать готовую картинку или показать светофор на улице.

Три цвета будут представлять три различные реакции на свои чувства злости, печали или страха.

- Красный:
остановиться и сделать глубокий вдох (осознанное дыхание).

- Желтый:
подумать, как можно отреагировать.

-

- Зеленый:
выбрать самый осознанный способ реакции и посмотреть, что произойдет.

Попросите ребенка вспомнить, когда он вел себя как ненормальный. Используйте Светофор, чтобы показать ему, как можно переключить себя с красного света на зеленый. Расскажите, что иногда мы ведем себя словно сумасшедшие и не можем прийти в «желтое» состояние.

«Желтое» состояние – это сосчитать до десяти, что-то нарисовать, рассказать о своих чувствах кому-нибудь, в общем, успокоиться и найти выход из ситуации. Ребенок может

«пожелтеть», например, покатавшись на велосипеде, поиграв в мяч или послушав музыку. Напомните ребенку, что неприятные чувства проходят. Пусть ребенок повесит изображение светофора на стену. Оно будет напоминать всем членам семьи о том, что не стоит давать волю гневу. Договоритесь, что слово «Красный!» в вашей семье будет означать: остановись и успокойся. Когда вы чувствуете, что ребенок почти довел вас до кипения, скажите ему: «Я почти не в себе. Я почти «красный». Лучше прекрати так делать, пока я не «покраснел» окончательно». Это даст ребенку шанс изменить поведение. Используйте игру в Светофор в повседневной жизни.

Расправиться с гневом

Дети легко принимают Эмоциональный Светофор в свою повседневную жизнь. Эта игра – адаптированная для детей система Роджера Вайсберга, профессора психологии из Йельского университета. Система профессора Вайсберга – основной инструмент управления сложными эмоциями.

...

Когда в нашем доме кто-нибудь начинает кричать, другой говорит: «Красный свет!» Все прекращают шуметь, расходятся, чтобы успокоиться и подумать о том, что произошло. Это не всегда срабатывает, но обстановка в доме стала лучше, чем была до этой игры.

Карла М., мама детей, обучавшихся по программе «Развитие Разума»

Эксперт Пол Экман объясняет: «Мы осознаем, что происходит, примерно через полсекунды после того, как эмоции выплеснулись, а не до этого». Другими словами, эмоции уже захватили вас, а вы еще об этом не знаете. Ребенок легко представляет себя жертвой и говорит: «Он заставил меня сделать это», «Я не виноват!» или «Она первая начала». Светофор помогает детям понять ответственность за собственный выбор реакции на свои эмоции.

Когда мы обучаем ребенка различать стадии красного, желтого и зеленого цветов гнева, то и сами осваиваем навык остановиться и поразмыслить. Используйте Светофор для своих эмоций, и вы выгадаете время между желанием действовать и собственно действием в сложной ситуации. По данным исследований, проведенных на факультете психологии Технического университета Вирджинии, постоянная негативная реакция является одной из наиболее частых причин жестокого обращения с детьми, что, в свою очередь, усугубляет их плохое поведение. Остановиться и использовать всю силу рассуждения – это активирует кору лобных долей и подавляет амигдалу. Поэтому стадия желтого цвета будет фактически ослаблять негативные эмоции. Утешает и успокаивает сама мысль о том, что существует способ справиться со сложной ситуацией. Благодаря пластичности мозга, можно научиться этому, неважно, насколько сильны негативные эмоции. Чем больше практики, тем лучше мозг работает.

...

Впервые мой сын научился справляться со своим гневом. Он стал более чутким. Но самое главное достижение – он впервые в жизни обнял меня и сказал, что любит.
Лаура К., мама детей, обучавшихся по программе «Развитие Разума»

Мозг – это интегрированная система с очень сильными связями между эмоциональными и интеллектуальными центрами. Это означает, что практика осознанности поможет ребенку в учебе. Конечно, школьные достижения – далеко не все, что вы желаете для своего ребенка. Вы наверняка хотите, чтобы он умел справляться с трудностями, другими словами, чтобы он умел падать и вставать.

13. Печаль

Дни длятся столько же, сколько и ночи... И даже счастливая жизнь невозможна без доли мрака.

Карл Юнг

Печаль и грусть – сложные для ребенка эмоции. Одна из причин состоит в том, что многие дети стесняются слез больше, чем вспышек гнева. Особенно мальчики, они считают слезы проявлением слабости.

Однако чувствовать печаль, уныние совершенно нормально, это тоже здоровое переживание. Нужно только научиться управлять своими эмоциями. Если мы не включим осознанное внимание, то все дни окрасятся в мрачные тона. Нужно найти способ пережить грустный момент вместо того, чтобы развивать в себе психологию жертвы.

Один из правильных, здоровых способов пережить печаль – рассказать о ней, поделиться своими чувствами. Дети учатся у нас, поэтому они будут повторять тот способ, который используем мы для этой цели.

Вы сами демонстрируете свои чувства или прячете их? Вы признаете за грустью право на существование? Вы делитесь своими переживаниями с ребенком? Самые последние исследования в области эмоционального интеллекта показали, что люди, которые понимают свои чувства и делятся ими с друзьями, создают более прочные отношения в семье и на работе.
. Честность и искренность – это противоядие от депрессии или одиночества.

...

Дети не всегда открыто выражают печаль и горе, им это нужно в меньшей степени, чем взрослым. Будьте осторожны, чтобы не преуменьшить их переживания.
Американская государственная ассоциация по вопросам детей и детства

Дети не являются исключением. Важно искренне и честно делиться с ними. Рассказывайте им о своих чувствах, это поднимет вам настроение и сохранит здоровье. Для своего ребенка вы – словно маяк. Вы должны «осветить» правильный способ управления эмоциями.

Чувства ребенка нужно уважать, неважно, насколько они кажутся вам незначительными. Для него эти переживания значимы. Я нередко слышала, как родители, потеряв терпение, говорят: «Прекрати реветь!» или «Достала твоя хандра!». Иногда кажется, что родители с отвращением относятся к плачущему ребенку. Я знала отца, который не переносил слез. Из-за этого его дети чувствовали себя глупо, неважно, по какой причине они плакали, – над печальным фильмом или разбитой коленкой. Я была в ужасе. Как одиноко и неловко было маленькому человеку! Дети должны четко понимать, что переживать печаль – так же естественно, как и многое другое. Это так же нормально, как смеяться, спать, есть или играть. Поддержите детей, разделив с ними их чувства. Будьте уверены, эмоции одинаковы у всех – и у детей, и у взрослых.

...

Размышления

Однажды меня и еще десятерых детей выбрали, чтобы во время танца держать концы ленточки майского дерева. Я была в третьем классе и ужасно гордилась своим умением танцевать. Я знала, как надо танцевать. Я изящно поднимала и опускала свою ленту, стараясь, чтобы она красиво смотрелась. Это было так легко!

Я была полностью поглощена танцем, когда раздался окрик учителя: «Стоп! Голди, ты все делаешь неправильно! Ты сбилась с ритма, и теперь мы все начинаем сначала!» Мне показалось, что она плюнула мне в лицо. Я пришла в ужас. По моей вине все ученики должны были начинать танец заново. Уголки губ у меня поползли вниз, и я не смогла удержать слез. Мне было так стыдно плакать перед всеми. Меня не поняли; я была сконфужена. Я была так уверена, что танцую идеально. Никогда не забуду это ощущение.

Важно помнить, что детей могут расстраивать вещи, которые для нас, взрослых, непонятны, – смерть золотой рыбки, потеря любимой игрушки. Ребенок может грустить из-за того, что его не выбрали членом спортивной команды. Его могут дразнить в школе, или он сделал ошибку, и теперь ему стыдно перед друзьями.

Дети не всегда раскрываются и делятся с нами своей печалью, поэтому нам часто бывает трудно помочь им. Чем говорить ребенку «не грусти», лучше признать его чувства.

В книге «Эмоционально разумное родительство» («Emotionally Intelligent Parenting») педагоги-психологи Морис Элиас, Стивен Тобиас и Брайан Фридландер предлагают способы разговаривать скрытных детей. Например, так: «Кажется, тебя сегодня что-то беспокоит. Ты сам на себя непохож. Давай поговорим о том, что тебя волнует?» Когда вы выяснили, в чем проблема, нужно поблагодарить ребенка за откровенность и согласиться, что причина для волнения действительно серьезная. «Да, тебе должно быть неприятно. Помню, как такое случилось со мной и мне тогда было очень грустно. Но ведь нельзя ожидать, чтобы все время было весело». Когда мы так поступаем, то как бы настраиваемся на одну волну с ребенком, и он чувствует, что родители его видят и слышат. Ребенок осознает, что он поступил хорошо, поделившись своими чувствами. Выражение чувств помогает мозгу регулировать эмоциональное состояние правильным, здоровым способом. Может быть, ребенок этого и хотел – поделиться своими чувствами. В книге еще говорится о переключении внимания детей. То есть, если малыш все еще переживает, его нужно просто отвлечь.

Печаль – естественная реакция на сложные или даже травмирующие обстоятельства. Но если грустить слишком долго, можно заработать депрессию. Важно снова вспомнить и переосмыслить причину горя и «переварить» ее, привыкнуть к ней. Симптомы депрессии более

глубокие, и эта болезнь может быть не связана с конкретной причиной. Депрессия длится месяцы и даже годы.

Профессор клинической психологии Оксфордского университета Марк Уильямс обнаружил, что люди, которые не могут справиться с депрессией, застревают в состоянии, которое он называет «навязчивая озабоченность». Это значит, что люди снова и снова вспоминают о печальном событии, они находятся в замкнутом круге негативных, тягостных мыслей.

По данным ААДЮП, перечисленные ниже симптомы могут означать, что ребенок не просто грустит, но страдает от депрессии:

- ребенок часто бывает в грустном настроении и/или плачет;
- высказывает безнадежность, отчаяние;
- то, что раньше нравилось, теперь не интересует или не радует его;
- постоянно скучен, угнетен;
- социально изолирован; мало общается с окружающими;
- у него низкая самооценка и чувство вины;
- он крайне болезненно воспринимает отказ или неудачу;
- чрезмерно раздражителен, вспыльчив или враждебен;
- имеет плохие отношения с людьми;
- часто жалуется на физическое недомогание (болит голова, живот);
- прогуливает школу и плохо учится;
- плохо сосредотачивается;
- у него значительно изменены вкусовые предпочтения и/или сон;
- он рассуждает о том, как убежать из дома или убегает;
- думает или пытается совершить суицид, другие саморазрушающие поступки.

Если что-то в поведении ребенка беспокоит вас или волнует собственное состояние, то необходимо обратиться к специалисту. И помните, что обращение за помощью не значит, что вы сумасшедший или что вас будут каким-то образом осуждать. Исследователи выяснили, что родители, которые сильно озабочены мнением друзей и соседей, часто стараются игнорировать эмоциональные проблемы своих детей или пытаются управлять ими. Они боятся, что о них плохо подумают. Но попытка скрыть проблему может привести к обратному результату.

...

Размышления

Время, когда я потеряла родителей, было самым печальным в моей жизни. Когда умер отец, у меня еще оставалась мама, но когда я потеряла и ее, то осталась сиротой.

Я знала, что никто никогда не будет любить меня так, как они. Я потеряла особый род любви. Но я была матерью и женой и понимала, что должна вернуться в дом, где снова смогла бы быть счастлива. Я должна была стать веселой для своих близких.

Было очень трудно вытащить себя из болота печали и пытаться изображать радость.

Этот процесс занял у меня шесть месяцев. Я читала книги, и они мне очень помогли.

Книги дали мне надежду на будущее вместо тоски о том, чего я лишилась.

Кроме того, я делилась своими чувствами с детьми, потому что по собственному опыту знала, как заразна может быть печаль. Я дала им понять, что сама не изменилась, но мне грустно, потому что моя мама умерла. Я говорила им, что мы чувствуем грусть, когда теряем близких.

Поскольку я по натуре веселый человек, то, когда мне грустно, люди пытаются поднять мне настроение и упрощают перестать горевать. Мне приятна их забота. Но я поняла, что в определенные моменты жизни скорбеть, грустить необходимо, это очень важно для внутреннего роста. Я никогда не пряталась от печали и уныния. Я переживала эти

периоды, но всегда очень внимательно и осторожно, чтобы не погрязнуть в них надолго.

Многие родители теряются, когда приходит время объяснить ребенку, что существует смерть и другие трагедии. Они не хотят напугать ребенка, ограждают его от лишних отрицательных эмоций. Но как тогда помочь им, если в их жизни происходит трагедия?

Врачи советуют объяснять детям, что в жизни каждого человека происходят неприятные события. Они даны для того, чтобы научиться справляться с печалью, для того, чтобы повзрослеть и стать добрее друг к другу. После этого можно привести пример из своей жизни, из жизни друга или родственника. Такое обсуждение поможет ребенку пережить печаль. Он поймет, что не одинок, и примет неприятность как естественную часть жизни, которую нужно пережить.

Учимся осознанно переживать печаль

Когда ребенок переживает горе, сядьте с ним рядом и спросите, что он чувствует. Хочется ли ему плакать? Хотелось бы остаться одному? Чувствует ли он замешательство?

Расскажите, что вы чувствуете, когда вам грустно. Обязательно упомяните о том, что слезы – естественное выражение печали. Совершенно нормально плакать, в слезах нет ничего постыдного. И еще: печаль не будет длиться вечно. Скажите ребенку, что он может уединиться, если стесняется плакать на людях.

Рассказывайте истории

Прочитайте ребенку историю, где герой переживает печаль. Может быть, вы расскажете ему о каком-нибудь фильме. Можно вместе посмотреть грустное кино. Объясните, что иногда происходит событие, которое расстраивает, или умирает близкое существо, и можно переживать печаль довольно долгое время. Это нормально. Также естественно смеяться и веселиться во время периодов печали. Обратите внимание ребенка на то, что все со временем проходит. Как бы ни было ему грустно сейчас, со временем это чувство смягчится и пройдет.

Поделитесь своей грустью

Расскажите, как вы справлялись со своей печалью, что вы сделали, чтобы стало легче. Может быть, вы пошли прогуляться, купили себе что-то, съели мороженое или посмотрели в кино веселый фильм. А может быть, вы просто вспомнили счастливое время.

Посмотрите на Веселую Выставку

Спросите ребенка, что он может сделать, чтобы поднять себе настроение. Попробуйте составить список таких вещей. Пусть ребенок пользуется этим списком по необходимости. Например, он хочет, чтобы его кто-нибудь обнял, поговорил сочувственно. Может быть, ему станет легче, если он посмотрит веселое кино или испечет пирог. Если вы сделали Веселую Выставку (см. главу 10 «Счастье»), взгляните на ее экспонаты. Если же вы еще не сделали ее, сейчас самое время для этого.

Игра в Светофор

Напомните ребенку, как играть в Светофор. Эту игру можно использовать не только для того, чтобы справиться с гневом, но и с печалью.

- Красный: остановиться.
- Желтый: подумать, что можно сделать, чтобы отвлечься или успокоиться.
- Зеленый: постараться выполнить задуманное.

На что похожа печаль?

Попросите ребенка нарисовать свою печаль. Пусть он постарается изобразить, что чувствует внутри. Какого цвета грусть? Может быть, синяя? Или черная?

Потом поговорите о рисунках и чувствах. Как ребенок может понять, что кому-то грустно? Какое выражение лица у этого человека и как говорит о грусти язык тела? Какие интонации появляются в речи печального человека? Помогите ребенку понять, что печаль естественна и что можно утешиться, поднять себе настроение.

Побороть грусть, принять изменения

События, которые вызывают печальные чувства, часто приводят к изменениям, меняется окружающий нас мир. Люди боятся перемен, особенно боятся перемен дети. Они любят стабильность и страдают, когда обычный порядок вещей меняется. Но перемены могут вести к лучшему.

...

У детей частично доминирует так называемое «магическое мышление». Они воспринимают себя центром Вселенной и поэтому верят, что их мысли, чувства, желания и действия могут вызвать события, происходящие с ними и с окружающими... Поэтому ребенок может думать, что это он сам вызвал смерть.
Атл Дайрегров, психолог

Для нас изменение – это встряска, оно выводит из привычного состояния самодовольства и заставляет думать. Перемены помогают сосредоточиться на том, что в нашей жизни хорошее и важное. Они не позволяют нам застаиваться, открывают новые горизонты и ведут к преобразованиям.

Это очень ценный инструмент, который мы можем дать ребенку – умение принимать перемены и справляться с трудностями. Ребенок, несомненно, столкнется с трудностями в жизни, и он должен быть хорошо вооружен против печали и уныния.

...

Развод: самая тяжелая перемена

Разрушение брака или просто отношений тяжело переживают и дети, и взрослые. Влюбившись, вы ожидаете, что это навсегда. Все ваши эмоции, надежды и мечты крутятся вокруг одного человека, который дает различные обещания, многие из которых не всегда могут осуществиться.

К сожалению, мечты не обязательно становятся явью. Это трудно для вас, но если в процесс включен еще и ребенок, становится вдвойне тяжелее. Вы больше всего боитесь, что ваш сын или дочь будут болезненно переживать распад семьи.

Нет однозначного рецепта, как быть в этой ситуации. Эмоции кипят: ревность, злость, обида и печаль. В это трудное время очень сложно быть осознанным, но наша практика может помочь, снять накал страстей и справиться с негативными и разрушающими эмоциями. Используя осознанное дыхание, вы сможете предотвратить нежелательную реакцию и всегда успеть нажать кнопку «Стоп».

Честно говоря, эта тема достойна целой книги. Но я хотела обратить особое внимание на вселенскую проблему: как ради ребенка сохранить отношения с бывшим супругом или партнером. Адвокаты иногда называют детей разводящейся пары «мягкие пули», так как обе стороны их часто используют как оружие друг против друга.

Больше всего дети страдают, когда гнев поглощает все ваши хорошие помыслы. Распад семьи – самое травмирующее событие в жизни ребенка. Он не знает, как справиться с

неконтролируемыми эмоциями. В самом страшном кошмаре он не представлял, что может остаться без родителей.

Ребенок чувствует ответственность, беспомощность и вину. Вам кажется, что он легко переживает, потому что он маленький и выглядит жизнерадостным, но в скором времени появятся симптомы тревожности: ночное недержание мочи, бессонница, приступы гнева или общее ощущение недомогания.

Напрашивается простое, но трудновыполнимое решение: сначала справиться с собственным гневом, потому что это – яд для эмоциональной жизни ребенка.

Вспомните, что вы уже научились осознанно дышать и осознанно слушать. Не забывайте, что нужно прощать и думать о будущем. Попробуйте проделывать упражнения ежедневно, чтобы стать спокойнее и эмоционально стабильнее.

Поставьте ребенка на первое место. Пожалуйста, не отзывайтесь при нем плохо о бывшем супруге. Помните, что родители на всю жизнь останутся его первой любовью. В свое время ребенок научится принимать и понимать взрослые взаимоотношения, но он никогда не перестанет любить родителей.

Попробуйте практиковать благодарность. Вспомните хорошие времена. Была же причина, по которой вы с вашим бывшим начали встречаться. Как бы отношения ни закончились, они подарили вам замечательного ребенка. Напомните себе хорошие качества вашего бывшего партнера и продемонстрируйте ребенку доброе отношение к нему. Помните, что со временем все изменится. Страсти утихнут, и вы обнаружите, что стали членами новой, смешанной семьи. Будем надеяться, что вы справитесь со своей обидой и сможете быть чутким, добрым и милостивым перед лицом возникающих проблем.

Попробуйте не забывать о том, что любая причина для грусти хранит в себе скрытое сокровище. Его можно отыскать и использовать в дальнейшем. Алмазы рождаются из грязи, лотосы расцветают на болоте. Признавая и принимая чувства, которые ведут к переменам, мы становимся сильнее и можем смотреть в будущее с мужеством и оптимизмом.

14. Страх

Мы должны построить дамбу из мужества, чтобы остановить поток страха.

Мартин Лютер Кинг

В детстве я боялась темноты. Мама должна была каждый вечер перед сном гладить мне спину, без этого я не засыпала. Когда она поднималась с моей постели, чтобы уйти, я не отпускала ее: «Мамочка, вернись и погладь меня еще немного». Она всегда возвращалась и никогда не оставляла меня наедине с моим страхом.

Жизнь может казаться ребенку невероятно страшной. В его мозге постоянно происходят таинственные процессы, и нам часто остается только догадываться, почему он вдруг испугался. Страшно видеть, как малыша мучают ночные кошмары, как он вскакивает с плачем посреди ночи, перепуганный и страдающий. Родители чувствуют себя такими беспомощными.

Джером Каган, основоположник психологии развития из Гарвардского Университета, считает, что некоторые дети имеют врожденную предрасположенность к беспокойству. Он изучал характеры людей начиная с их детства и до зрелости и обнаружил, что более 20 процентов младенцев являются «высокореактивными», переживают страх особенно сильно, причем эта особенность врожденная. Такие дети вырастают подавленными, тревожными и робкими взрослыми.

Из всех эмоций именно страх порождается амигдалой. Она постоянно ищет в окружающей обстановке опасность любого рода, готовая тут же включить реакцию на стресс.

...

Страх заслоняет от нас причину, его вызвавшую, так как амигдала заглушает способность мыслить логически. Это приводит к тому, что страх становится во много раз сильнее, чем его причина. Этот механизм появился для того, чтобы сохранить нашу жизнь в опасной ситуации. С точки зрения эволюции нет ничего важнее этого.
Майкл Фанселоу, психолог, профессор

Если вам кажется, что ваш ребенок попадает в эту категорию, не волнуйтесь, вы в состоянии все изменить. Хорошо известно, что можно научить справляться с тревожным состоянием. И чем раньше начинать обучение, тем лучше. Исследования показали, что дети, которые хотят научиться преодолевать страх, редко страдают от тревожных расстройств во взрослой жизни. Хорошо известно, что гнев – это замаскированный страх. Запомните это и в следующий раз обратите внимание, как страх или защитная реакция заставляют вас злиться.

...

Когда мои дети расстроены или испуганы, им так хорошо помогает переключение внимания. Заметив это, я решила испробовать на себе. В следующий раз, когда мой сын укатил на мотоцикле, я вместо того, чтобы выглядывать его у окошка, отправилась в сад сажать цветы. Я вернулась, испачканная в земле с головы до ног, и почти забыла, что волновалась.
Мама детей, обучавшихся по программе «Развитие Разума»

Вы злились, когда ваш ребенок мчался через улицу за укатившимся мячиком? Я не могу забыть, как моя мама гневалась, если я падала и разбивала коленку. Из-за ее гнева я плакала еще сильнее. Я не понимала, что она боялась за меня; я думала, что мама сердится за то, что я упала. Со мной было то же самое, когда моя маленькая дочка вырвала свою руку из моей и побежала на проезжую часть за упавшей игрушкой. Наша реакция имеет огромное значение. Управлять этой реакцией очень трудно, но этому нужно и можно научиться. Необходимо только не допускать автоматическую, то есть гневную, реакцию.

Практика осознанной реакции на страх

Осознанное дыхание и осознанные ощущения

Осознанное дыхание хорошо помогает преодолеть страх. Выберите спокойное место, сядьте вместе с ребенком и сделайте несколько дыхательных упражнений. Спросите ребенка, что он чувствует. На что похожи эти ощущения? Какого они цвета? Как они изменяются (усиливаются или ослабевают)? Обратите внимание, как изменились ощущения после нескольких минут дыхательных упражнений. Спросите ребенка, что он чувствует после упражнений. Напомните ребенку о том, как работает мозг, и что страх – это только реакция, которую включает амигдала. Сторожевая Собака выскакивает из конуры и начинает лаять! Напомните, как успокоить ее при помощи осознанного дыхания. В спокойном состоянии снова подключается рациональное мышление.

Попросите ребенка вспомнить моменты, когда он боялся или волновался: например, он учился плавать или кататься на велосипеде, первый раз играл в новой спортивной команде или впервые пошел в школу. Спросите его, как он справился со своим страхом. Напомните, что это все – полезный жизненный опыт и что страх – временное явление. Сопереживайте чувствам ребенка, бережно и внимательно относитесь к ним. Можно сказать примерно так: «Ты боишься, и это естественно. Я тебе сочувствую. Я помню, как сам чувствовал себя так же, когда был маленьким».

Светофор

Для того чтобы преодолеть страх, можно поиграть в Светофор.

- Красный:

остановиться и посидеть тихонько.

- Желтый:

подумать, что может помочь, например, дыхательные упражнения или разговор со взрослым человеком.

- Зеленый:

попытаться сделать что-нибудь из задуманного.

Переключить программу

Один из лучших способов справиться со страхом – это отвлечься от мыслей о нем.

Скажите ребенку, что это похоже на переключение телеканала, с фильма ужасов на добрый старый мультфильм. Можно сказать так: «Пойдем, покормим уток в парке» (вы можете придумать любое приятное занятие). Очень важно

в равной мере

сочувствовать ребенку и помогать ему переключиться.

Решение проблемы

Поиграйте в игру «Найди решение проблемы». Это что-то вроде викторины. Можно начать так: «Минди боится собак, но она очень хочет пойти в гости к подруге, у которой большая собака. Что ей делать?» Или так: «Джон боится завтрашнего диктанта. Что он может сделать со своим страхом?»

Пусть ребенок знает, что он всегда может поделиться с вами своими страхами. Это очень здорово – держать связь со своим ребенком. В конце игры вместе сделайте упражнения на осознанное дыхание, чтобы закончить на спокойной ноте.

* * *

Существует особый род страха, который переживают только родители – страх за детей. В наши дни страх за ребенка усилился многократно по сравнению с временами наших родителей. Родители переживают, когда ребенок идет в школу, учится водить машину, собирается на свидание. Мир так сильно изменился, и наши дети сталкиваются с серьезными проблемами. Во многом будущее наших детей выглядит неопределенно. Например, их образование стоит больших денег, и мы влезаем в долги еще до того, как они закончат колледж. Многие дети могут «заразиться» апатией и безысходностью, стресс буквально давит на них. Хотелось бы верить, что все будет хорошо, но мы часто словно блуждаем в темноте, не зная, что делать. Вот поэтому я и возлагаю большие надежды на практику осознанности, которой посвящена эта книга. Эта практика развивает жизненно важные для человека качества – внутреннюю гибкость и самопознание. Вот вам одно из решений проблем окружающего мира – начните развивать в себе осознанность.

...

Размышления

Когда дети были маленькими, мы с Куртом старались не уходить из дома вместе. Один из нас всегда оставался с детьми, чтобы они чувствовали себя безопасно и уверенно. Дети подросли, и однажды мы решили съездить в отпуск в Турцию. Мы с Куртом прекрасно проводили время в Стамбуле, когда узнали, что в Лос-Анджелесе произошло землетрясение. Мы немедленно позвонили домой и сказали детям, что возвращаемся. На следующий день мы прилетели. Дети были сильно напуганы и не могли успокоиться. Они боялись идти в школу и боялись ложиться спать. Мы с Куртом решили, что несколько дней будем спать все вместе. Мы никуда не уходили, вместе ели. Вечером мы укутывали каждого ребенка одеялом. Дети были сильно потрясены нашим отсутствием, да еще и землетрясением. Нам нужно было создать уютную семейную обстановку, чтобы сгладить негативные ощущения от случившегося, чтобы в их памяти осталась тесная семейная связь, а не травма от заброшенности. Это заняло у нас несколько дней, но потом жизнь вернулась в свою колею.

От страха и тревожности к невозмутимости и спокойствию

Причиной страха и тревоги может быть множество вещей – от школьных экзаменов до новой работы, от военных действий до спортивных соревнований. Техника осознанности в любой ситуации будет бесценным инструментом, который поможет пережить стресс. Доказано, что тренировка осознанности помогает во многих случаях. Одно исследование показало, что во время боевых действий в Ираке эта практика помогла защитить психику и помочь справиться со стрессом солдатам морской пехоты США.

...

Тревога – это род «дикого» страха, боязнь чего-то, что кажется устрашающим, но что таковым не является. Если вы встревожены, то вам трудно сказать себе, что все будет хорошо; вы попадаете в ловушку бесконечных «что если».

Робин Маранц Хениг, писатель, научный обозреватель

Ученые Амиши Джа из Университета Пенсильвании и Элизабет А. Стенли из Университета Джорджтауна выяснили, как достичь эмоциональной устойчивости. Профессор Джа сообщает: «Наши данные подтвердили, что, по аналогии с физическими упражнениями, ежедневная, регулярная тренировка осознанности является психологическим фитнесом. Одно из важнейших свойств психологического фитнеса – улучшение памяти. Он защищает от рассеянности и вспыльчивости, а также помогает быстрее принимать решения и вырабатывать планы действий. Психологический фитнес, тренировка осознанности поможет любому, кто должен действовать в экстремальных обстоятельствах».

Солдаты возвращаются с войны, и у них наблюдаются посттравматические стрессовые расстройства и другие психологические проблемы. Поэтому обучение практике осознанности

перед отправлением на фронт может быть хорошей профилактикой психологических заболеваний, часто пожизненных.

Страх ребенка перед домашними или школьными проблемами эквивалентен страху перед боевыми действиями. Если осознанность может помочь взрослому человеку справиться со стрессом в экстремальной ситуации, то представьте, какое влияние осознанность окажет на ребенка.

Тревожность – другая серьезная проблема у детей, и она часто происходит от подавленного страха или злости, чувств, которые дети не способны выразить. Если все время подавлять чувства, не высказывать их, то можно заработать тревожное расстройство. В этом состоянии человек не может понять, почему он боится или паникует.

У меня есть опыт близких отношений с тревогой. Я могу честно признаться, что это переживание самое ужасное в моей жизни. Я страдала резко выраженными паническими атаками. Во время приступов я чувствовала, что теряю опору под ногами. Я была одинока. Мое сердце сильно колотилось. В общественных местах я испытывала головокружения. У меня болел живот. Я жила и работала с невероятным страхом внутри. Я хотела только сидеть дома, в своем кресле, и вязать. Это было единственное место, где я чувствовала себя в безопасности. Я пыталась понять, что со мной происходит, и обнаружила, что тревожность возникла из инстинкта самосохранения. Я подавляла злость, направленную на моего партнера. Я боялась, что, выразив свои чувства, оттолкну его навсегда. И эти чувства накапливались, словно гной. Еще я боялась будущего. Я чувствовала себя так, словно меня вырвали из хора, где я была в безопасности среди людей, и поставили в центр сцены, в лучи прожекторов. Быть в центре внимания – никогда не входило в мои планы. Когда вы покидаете комфортные условия и все ваши ожидания изменяются, это событие может стать самым пугающим и нарушающим равновесие в вашей жизни.

Мы, родители, должны помнить, что переезд, изменение во взаимоотношениях, смена работы или школы может очень сильно тревожить ребенка. Он словно переживает землетрясение; ему кажется, что земля уходит из-под ног. Ребенок чувствует себя ранимым, испуганным и растерянным. Ему нужно знать, что какими бы значительными ни были изменения вокруг, вы все еще поддерживаете его. Вот почему так жизненно важно для маленького ребенка создать привязанность, которая защищает.

15. Эмпатия

Человечество ощущает себя, свои мысли и чувства отдельно от всего мира – и это своего рода оптический обман. Эта иллюзия стала темницей для нас... Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив свои интересы до каждого живого существа, до целого мира во всем его великолепии.

Альберт Эйнштейн

«Прежде чем оскорблять, критиковать или обвинять, пройди милую в моих ботинках», – Элвис спел об этом столь поэтично, сколь и верно. Ежедневно жизнь дает нам возможность выразить сострадание, разделить печаль и боль с другим живым существом. Нам постоянно представляется удобный случай посмотреть на вещи глазами другого человека. Иногда мы думаем, что надо бы посочувствовать, но не делаем этого. А ведь это самое возвышенное чувство в мире – протянуть руку помощи.

Приятно сознавать, что мы в некоторой степени связаны с другими людьми благодаря чувству эмпатии, хотя не все в одинаковой степени способны чувствовать чужую боль. Но если вы хотите, вы можете развить в себе сострадание. Любой может научиться эмпатии при помощи несложных приемов:

- развивайте умение слушать;
- ставьте себя на место другого человека;
- попытайтесь простить даже злейших врагов;
- благодарите и высказывайте признательность даже за небольшие подарки.

Дети, начиная с четырех лет, особенно восприимчивы к этому мастерству. В четыре они уже способны понять, что люди могут иметь мнение, отличное от их собственного. Родители могут помочь им развить полезные качества – чувство связи с другими людьми и понимание их нужд.

Я не предлагаю вам сесть в кружок и спеть «Кумбайя» [16]. Но не стоит упускать возможность выразить эмпатию – это очень сильная вещь. Эмпатия помогает построить близкие отношения. Она помогает и настроиться на вашу собственную жизнь. Эмпатия может предшествовать прощению, самому важному поступку в жизни любого человека. Прощать очень трудно; но стоит только простить, как вся жизнь меняется. Когда вы прощаете, в вашем разуме происходит что-то очень важное, это научно доказано. И когда ребенок видит, как вы прощаете, он тоже учится это делать.

Здоровое общество нельзя построить без сопереживания и заботы о ближнем. Сегодня дети становятся все более бесчувственными и часто не имеют представления об эмпатии. Они постоянно видят насилие в фильмах, телепередачах и компьютерных играх. Это перепрограммирует детский мозг, настраивает его на жестокость и способствует образованию совсем других связей.

Растущий мозг может создавать самые разные связи. Все зависит от того, что видит ребенок вокруг себя. Но сначала ему нужно видеть, как ведут себя родители. Затем он должен попробовать выразить эмпатию, сочувствие, заботу, чтобы закрепить нужные связи в мозге, развить в себе эмоциональный интеллект.

Когда ребенок знает, как общаться с людьми, он чувствует себя успешным. У него появляется ощущение, что все в его руках. И это готовит ребенка к взрослой жизни. Так много зависит от нашей способности взаимодействовать с другими людьми и умения видеть разные стороны проблемы.

Человек может быть умным и образованным и не иметь понятия о сочувствии и сопереживании, и наоборот. За интеллект и эмпатию отвечают разные части мозга.

Необходимо добиваться баланса, развивать не только разум, но и эмоциональный интеллект. Научите ребенка эмпатии, и он не забудет ваш урок.

Хорошим опытом для ребенка будет участие вместе с вами в благотворительных мероприятиях. Вы можете, например, собирать игрушки для малоимущих, навещать пожилых людей в доме престарелых, детей в больнице и так далее. Можно сделать много добрых дел вместе с вашим ребенком, это разовьет в нем такое хорошее качество, как способность к эмпатии.

Сострадание к людям, которым требуется помощь, развивает способность ребенка взаимодействовать с окружающими. Это также учит смотреть на вещи с точки зрения другого человека. Ребенок должен научиться эмоционально отстраняться от проблемы, тогда он сможет взвешенно, продуманно принимать решения. Им не будут управлять такие эмоции, как гнев или обида.

Уильям Ури, соучредитель Гарвардской Программы ведения переговоров, называет подобное отстранение «выходом на балкон». Эта метафора описывает состояние «отключения» эмоций, которому нужно научиться, вместо того чтобы бурно реагировать на конфликты. Вместо заламывания рук и рассуждений о том, сколь драматична ситуация, представьте, что вы смотрите спектакль с балкона зрительного зала. С этого расстояния открывается полная картина, и всегда можно найти лучшее решение. Психолог Мартин Селигман описывает это состояние как «взгляд в глубину души».

Для нас, родителей, эта способность имеет критическое значение, потому что позволяет лучше понимать детей. Эмоционально отстраняясь от проблемы, мы можем рассматривать любую ситуацию хладнокровно и спокойно, реагировать более продуманно. Если мы поступаем именно так, то действительно сочувствуем и сопереживаем, потому что негативные эмоции не довлеют над нами.

Для эмоционального благополучия ребенка крайне важно развивать его способность понимать себя. Это поможет не только в общественной жизни, но и в самопознании. Гораздо легче решать проблемы, если смотреть на них объективно и использовать способность мыслить критически.

...

Вот простой пример. Ваш сын расстроен, потому что друг взял у него какую-то вещь. Допустим, вы скажете ему так:
«Давай представим, что мы в театре, на балконе. Как будто эта ситуация – спектакль, и мы смотрим его из зрительного зала. Давай дадим героям какие-нибудь имена, пусть будут Джонни и Грег. Джонни пришел к Грегу, залез в ящик для игрушек и взял машинку. Грег очень расстроился, потому что это его машинка и он хочет получить ее обратно.
Как ты думаешь, почему он так сильно хочет получить машинку обратно? Разве у него нет других игрушек? Что, по-твоему, было бы правильно сделать? Может быть, Грег должен разрешить Джонни играть с его машинкой, пока не надоест? Или Грег мог бы поиграть с чем-то еще, например, с самолетом?»

Любую ситуацию можно обыграть таким образом. Это поможет вашему ребенку научиться договариваться, принимать обоснованные решения, а не просто отбирать игрушки у других.

Но прежде, чем понимать мысли и чувства других людей, ребенок должен осознать свои собственные мысли и чувства. Все взаимосвязано: понимание собственных мыслей и терпение по отношению к себе помогают относиться к другим с пониманием и терпением. Понимание другого человека помогает понять себя.

Развивая эти качества в себе и обучая детей, мы строим семейные отношения, основанные на понимании, что все люди разные, у них разные мысли, эмоции и стремления. Мы строим семью на уважении ко всем ее членам. Если ребенок видит, что родители умеют справляться с негативными чувствами, он тоже научится этому.

Умение принимать другого человека помогает ребенку построить нейронные связи, которые необходимы для спокойствия, самоконтроля и предвидения результатов поступков. В какой-то степени это дает ребенку ключ к собственному разуму. Тогда он сможет не поддаваться импульсам и поступать взвешенно в сложной ситуации – например, во время ссоры с другом. Эмпатия помогает даже в учебе, потому что улучшает способность мозга обрабатывать новую информацию, использовать старые знания и выбирать правильный ответ. Другими словами, умение видеть разные варианты развивает часть мозга, ответственную за выбор решения. Например, выбор на экзамене лучшего ответа из нескольких. Эта способность также защищает от выбора опасного решения.

Эмпатия – это результат сложной, совместной работы различных отделов мозга. Родители могут помочь детям создать интегрированные связи между ними, что приведет к пониманию ребенком себя и других людей. Нужно разговаривать с детьми, без этого не будут образовываться необходимые связи между частями мозга.

Очень важно
уважать

ребенка, которого вы учите эмпатии. Нужно уважать его мысли и чувства, неважно, насколько это трудно для вас. Джон Кабат-Зинн, психолог, называет это «распознавание души». Он поясняет: «Нам следует больше доверять красоте, доброте и целостности характера, с которыми мы родились. Нужно поощрять ребенка быть самим собой». Уважение чувств детей не означает вседозволенности; совершенно не обязательно также соглашаться с этими чувствами или взглядами.

...

Размышления

Много лет назад я побывала на научной конференции, которую организовал институт «Разум и Жизнь» в г. Дхарамсала, Индия. Я взяла с собой Бостона и Оливера. Мы посетили школу Монтессори, расположенную в тибетской Детской деревне. Некоторые дети в этой школе были сиротами, у других были родители. Я и раньше там бывала и теперь очень хотела показать это место своим сыновьям. Мы поднялись по лестнице в отделение для малышей. Воспитательница посадила мне на колени четырнадцатимесячного мальчика в розовой пушистой пижамке. Какой прелестный ребенок! Воспитательница сказала, что его только что перевели сюда из больницы. Его бросили на больничном крыльце с запиской, где говорилось, что мать умерла при родах, а отец больше не может заботиться о нем. Я не хотела расставаться с ним. Мы все были очарованы его энергией и обаянием, и мои сыновья тоже играли с мальчиком. В конце концов, нам нужно было уходить. Я думала, что потихоньку уйду, пока он будет занят печеньем и теплым чаем. Из-за кустов я последний раз взглянула на мальчика. Он вытянулся во весь рост, оглядываясь и пытаясь нас увидеть. Потом он пошел за нами. Мы с ребятами влюбились и ходили к нему каждый день. Сейчас Тензину двенадцать лет, и я всегда поддерживала с ним связь и часто навещала. Последний раз я приехала после большого перерыва, я не видела его несколько лет. Я бежала по лестнице к нему, и мое сердце колотилось. Он встретил меня знакомой улыбкой и сияющими глазами, одетый в костюмчик, который я ему прислала. Он обнял меня и застенчиво засмеялся, спрятав лицо у меня на груди. Мы провели вместе целый день, и хотя он не был силен в английском, а я почти не говорила по-тибетски, это был прекрасный день. Мы прекрасно общались невербально. Я надеюсь, что окруженный заботой и состраданием, Тензин вырастет счастливым и здоровым молодым человеком, полезным обществу. И я надеюсь, что мы навсегда останемся друзьями.

Практика осознанной эмпатии

Что они чувствуют?

В эту игру можно играть где угодно: на улице, в машине, в парке. Подойдите к этой игре творчески и изобретательно. Скажите ребенку так: «Тебе было бы интересно узнать, что чувствует тот человек? Он кажется веселым или грустным? Он хмурится или улыбается?»

...

Сила эмпатии и одобрения безмерна, и она оказывает глубокое влияние на обе стороны.
Джон Кабат-Зинн, психолог

Отметьте и опишите разные эмоции: гнев, радость, печаль... Обсудите, как можно понять, что человек чувствует, просто взглянув на него. Объясните, что это чувство называется эмпатия – ощущение переживаний другого человека. Попросите ребенка поделиться своими чувствами и наблюдениями.

Увидеть с новой стороны и нарисовать

Возьмите бумагу и цветные карандаши и какой-нибудь объект для рисования – например, яблоко. Пусть каждый из вас его нарисует. Потом поверните предмет другой стороной и опять нарисуйте. Теперь сравните рисунки. Чем они отличаются? Чем похожи – формой или цветом? Как изменился объект, когда на него посмотрели с другой стороны?

Сделайте гнездо

Возьмите игрушку, любой другой предмет, который нравится ребенку, или купите что-то специально для этой игры. Скажите ребенку, что вы хотите вместе с ним сделать гнездо для этой игрушки. Возьмите картонную коробку, бумагу, ткань, ленты. Помогите ребенку сделать гнездо, то есть место, где будет тепло и безопасно. Пусть ребенок сделает его удобным, положит туда игрушку и будет заглядывать – следить, чтобы игрушке было уютно. Такая игра развивает умение заботиться и способность понимать и относиться с любовью и уважением к нуждам других существ.

Низкий и Высокий

Эта веселая игра развлечет вас на отдыхе. Она называется Низкий и Высокий. Начните игру с того, что все должны встать на четвереньки и представить себя собаками или кошками. Пусть это будет весело и шумно. Затем встаньте на стулья и посмотрите сверху, как будто вы жирафы. Потом спросите детей, как отличаются два взгляда. Что видно из одного положения и не видно из другого? Объясните, что два взгляда – просто разные, они не могут быть правильными или неправильными. Это всего лишь взгляды с двух точек зрения.

Обсудите с ребенком его любимую сказку. Сравните персонажей из этой сказки. Что думает или чувствует каждый из них? Встречаются ли в сказке разные точки зрения? Спросите, с чем ребенок согласен и понимает ли он чувства другой стороны.

Быть чутким

Исследования последних лет показали, что эмпатия – это ключ, возможно, единственный, к человеческим взаимоотношениям и нравственности. Без эмпатии нет совести. Эмпатия помогает доверять друг другу, быть честными и сплоченными.

В Древней Греции спартанцы и жители Афин воспитывали детей по-разному. Спартанцы были воинами, которые воспитывали мальчиков в обстановке жестокости. Чтобы воспитать безжалостность, их морили голодом. Мальчики воровали еду друг у друга и учились быть нечестными. В конечном счете их учили убивать. С другой стороны, в Афинах дети воспитывались дома. С юных лет они учились музыке, поэзии и гуманитарным наукам. Вырастая, они становились опорой культуры, демократии и искусства.

...

Практиковать эмпатию – значит создавать эмоциональную связь, быть созвучным и настроенным на внутренний мир другого человека. Это приводит к терпимости,

уменьшает противоречия между людьми. Это значит – подняться над своими желаниями и нуждами, учитывать потребности другого человека. Эмпатия не позволяет нам погрязнуть в эгоизме.

Один ученик, Эндрю, плакал. Его друг привел Эндрю в класс, и тот объяснил детям, что его отец уехал на три месяца. Кто-то сказал Эндрю, не грусти, мы все тебе поможем. Другой ученик сказал, что грустить нормально, но не нужно волноваться – со временем станет легче.

Тогда Эндрю рассказал, что у его отца рак и нужно пробыть в больнице целых три месяца. Еще один ребенок сказал, что тоже очень сильно скучал по отцу после развода родителей. Наконец какой-то мальчик тихо сказал, что последний раз видел отца, когда ему было четыре, и не увидит еще долго, потому что его папа в тюрьме.

Весь этот обмен мнениями занял не более пяти минут, но это были самые значимые минуты за все время моей работы учителем.

Кэролайн Дж., учитель программы «Развитие Разума»

Психологи говорят, что ребенка можно воспитать как афинянина или спартамца. Не обязательно даже воспитывать в жестокости, делая из ребенка монстра, но если просто не научить его сочувствию, чуткости по отношению к другим, то он будет плохо подготовлен к поворотам судьбы. Ему будет тяжело принимать перемены и встречать неожиданности. Доверяя себе, развивая в себе великодушие, мы разделяем эти добродетели с другими. Добрые дела расходятся, словно круги по воде, и создают новые эманации сочувствия и радости. Такой неписанный кодекс поведения отражает истинную сущность человека и питает его дух. Это способ взаимодействия не только разумов, но и сердец.

«Дедовщина»

Самое благодатное время для обучения эмпатии – до школы. Ребенок, который знает, что такое эмпатия, лучше контролирует свои эмоции. Это помогает ему учиться в школе. Удивительно, как разные аспекты осознанности взаимосвязаны и как ребенок на их основе может построить здоровое и счастливое будущее.

Эмпатия играет жизненно важную роль в предотвращении «дедовщины», явления, которое приняло размеры эпидемии. Департамент образования сообщает, что не менее 25 процентов учеников жалуются на ежедневные издевательства. Однако их число может быть еще больше – это явление становится повсеместным. Психологи из Йельского университета называют его «запугиванием, которое приводит к самоубийству», потому что возрастает число детей, подвергающихся травле со стороны соучеников. Такие дети в отчаянии прибегают к суициду. В какой-то степени помогают «горячие» телефонные линии и школьные психологи, которые работают с целыми классами. Однако самый лучший способ – развитие эмпатии. Она помогает ребенку видеть картину в целом. Если мы научим его понимать последствия своих поступков, есть надежда, что он не будет действовать только в своих интересах.

Дети очень болезненно переживают жестокость по отношению к ним. Родители рассказывали мне ужасные случаи, и я даже не могла сдерживать слез. Но мне также рассказывали и чудесные истории родители, чьи дети учились по программе «Развитие Разума». Мне рассказывали, как изменялись их затравленные дети, они больше не боялись ходить в школу. Развитие эмпатии может помочь детям стать жизнестойкими, гибкими и способными выстоять под градом камней.

Если родители помогут ребенку в раннем возрасте научиться искусству сопереживания, то маловероятно, что он вырастет хулиганом и забиякой. Скорее, он будет защищать слабых. Это особенно важно, так как «дедовщина» особенно распространена среди старшеклассников.

Эмоционально развитые дети вмешиваются, когда видят издевательства, и встают на сторону жертвы. По некоторым данным, это происходит в 64 процентах случаев. Ощущение партнерства, принадлежности к группе может буквально изменить жизнь.

В Канаде разработана программа, которая называется «Корни эмпатии». В класс приглашают молодых матерей с маленькими детьми, и ученики обсуждают свои реакции на эмоции малышей. Малыш улыбается – они говорят об этом. Плачет – ученики высказывают предположения, что может беспокоить малыша и как его утешить. Ученикам объясняют, что если ребенок плачет, это не значит, что он плохой. Просто он не может иначе выразить свою проблему. Школьники учатся ставить себя на место младенца и ощущать его чувства. Таким образом, закладывается основа внимательного, чуткого отношения к людям.

Смешанные семьи: особые обстоятельства для развития эмпатии

В смешанных семьях (семьях с детьми от предыдущих браков) может возникнуть еще больше проблем. Вы только-только пришли в себя после развода, как кто-то снова начинает требовать, чтобы вы были сильным, терпеливым и мудрым.

Это может произойти с вами, если придется приспособиться к приемному сыну или дочери. И ребенок, кстати, должен будет приспособиться к вам. Эмоции успокоятся не сразу, вас может мучить чувство вины. А дети иногда мстят за перемены в жизни, и вы рискуете стать мишенью их гнева. Все дети хотят верить, что их родители снова будут жить вместе. Новая семья делает их мечты несбыточными. Ребенка это сильно травмирует.

И в довершение всего, ваш ребенок может оказаться среди новых братьев и сестер, с мачехой или отчимом. Все должны приспособиться, привыкнуть друг к другу, физически и эмоционально. Возможно, ребенку придется разделить свою комнату со сводным братом или сестрой. Иногда приходится переезжать в другой дом и менять школу. Прерываются семейные традиции и обычаи, что обязательно вызовет возмущение и обиду. Ребенку покажется, что он больше ни на что в жизни не влияет.

Вот здесь-то и понадобится большая доза эмпатии. Она подействует, словно целительная мазь на раны смешанной семьи. Будьте открыты для общения. Дайте высказаться всем, даже если вы сами не согласны с кем-то. Старайтесь шутить, воспринимать ситуацию с юмором, во всем ищите позитив. Отвлекайте, переключайте детей, не давайте им заикливаться на своих проблемах. Если вас что-то не устраивает, скажите, например, так: «Мы знаем, как тебе трудно, и уважаем твои чувства. Нам всем трудно приспособиться друг к другу. Но мы обязательно привыкнем и постараемся вместе сделать все, чтобы это произошло».

В это сложное переходное время чрезвычайно важно уметь выслушать своего ребенка и проявлять сочувствие. Ребенку не хватает вашего внимания. Он боится потерять вас, потому что вы уделяете много времени приемным детям и новому партнеру. Его чувства по отношению к вам будут меняться, и иногда он будет пытаться манипулировать вами. Будьте внимательны. Используйте осознанность, чтобы разобраться в ситуации и реагировать компетентно, не поддаваясь эмоциям. Сохраняйте спокойствие. Позвольте ребенку самому приспособиться к ситуации, не принуждайте его и не форсируйте события. Выражайте сочувствие и дайте ему всю свою любовь и поддержку.

Используйте осознанное дыхание, чтобы разрядить ситуацию и справиться со страхом и гневом. Это лучший способ – остановиться, сесть, подышать. Постройте новую семью на доверии, честности и заботе. Ваш ребенок может обнаружить на себе груз ответственности, о которой он не просил. Вы должны снять с него этот груз и сами отвечать за развитие отношений в новой семье. Вы должны сами строить взаимоотношения, причем мастерски. Иногда очень трудно сохранять хорошие отношения с бывшими партнерами и их новыми семьями. И здесь очень помогает умение поставить себя на место другого человека, то есть эмпатия.

Джон Кехо, учитель, оратор и писатель, считает, что эмпатия – это все. Он пишет: «Вы можете помочь изменить флюиды всего человеческого рода. Вы не просто делаете что-то, что изменяет мир... это в вас происходят изменения, которые меняют мир. Каждый, кто живет по-настоящему, неважно, как это выглядит, может взаимодействовать с тысячами и миллионами других людей, даже не встречаясь с ними. Какие грандиозные возможности

это предоставляет! Жизнь всегда призывает нас быть настоящими и дает возможность жить подлинной жизнью посредством собственных действий».

16. Доброта

Быть добрым к каждому человеку – это борьба с самим собой.

Платон

Доброта происходит от внимательного отношения к другим. Сопереживание, умение видеть вещи глазами другого человека – эти способности помогают делать добро, выражать другому человеку свою заботу о нем. Забота о ком-то – это деятельное сочувствие

В идеальном мире всем следует творить добро, не думая о личной выгоде. Но вы будете просто потрясены, когда узнаете, как доброта влияет на мозг. И этому есть научные доказательства. Более тридцати лет назад ученые Эллен Лангер и Джудит Родин провели исследование, которое стало классическим. Они пришли в дом престарелых и каждому обитателю подарили горшок с цветком. Затем одну группу пожилых людей попросили лично заботиться о растении, а другой сказали, что медсестры будут ухаживать за их цветами. Через три недели исследователи обнаружили, что люди, которые ухаживали за растениями сами, были счастливее и радостнее, чем другие. Спустя восемнадцать месяцев оказалось, что пожилые люди, которые заботились о цветах, реже умирали, были активными и здоровыми, по сравнению с группой, где за растениями не ухаживали.

Результат этого исследования породил целый шквал научных работ, которые подтвердили, что любая деятельность – и забота о домашнем животном, и добрые поступки – делает человека счастливее и увеличивает продолжительность его жизни.

Мы обладаем способностью выражать доброту и сочувствие благодаря зеркальным нейронам. Зеркальные нейроны работают так: если мы видим улыбающегося человека, то и нам хочется улыбнуться. Если кто-то плачет, мы плачем вместе с ним. Мы отражаем эмоции других людей, и эти эмоции резонируют особенно глубоко, когда мы делаем добро. Даже когда мы просто наблюдаем, как кто-то делает добро, в нашем мозге происходят изменения, такие же, как и у тех, кто это делает.

Это удивительно, и ученые доказали: не только то, что мы видим физически, активизирует зеркальные нейроны, но даже то, что мы представляем

. Можно буквально почувствовать переживание другого человека. И это побуждает к действию.

Чем чаще вы помогаете людям, тем активнее используете зеркальные нейроны и, следовательно, укрепляете связи между ними. Это как физические упражнения, которые тренируют мышцы, – «выращивание» способности заботиться. Добрые дела создают оптимистическое настроение, делают вас счастливее. Это беспроигрышная ситуация: при хорошем настроении повышается уровень дофамина, который активирует центры удовольствия головного мозга. И будьте уверены, добрые дела – отличный способ справиться с депрессией.

Психолог Соня Любомирски считает, что пять добрых дел в неделю, даже небольших, могут значительно улучшить настроение, особенно если вы совершаете все пять разных добрых поступков в один день. Акт доброты поощряет вас немедленно, но эффект сохраняется долгое время.

Добрый человек получает и другие преимущества. По данным ученых Корнелльского Университета, помощь окружающим прибавляет силы, повышает самооценку и ощущение контроля над своей жизнью. Это происходит потому, что, помогая другим, мы открываем в себе таланты и сильные стороны – и радуемся этому. Доброта порождает доброту.

...

Регулярная помощь другим, помощь, которая затрагивает эмоции, по своему воздействию на здоровье и настроение может сравниться с расслабляющими упражнениями. Для снижения уровня стресса я могу «прописывать» своим пациентам волонтерство.

Герберт Бенсон, психиатр

Доброта укрепляет здоровье и иммунную систему. Ученые Гарвардского Университета обнаружили, что в носовой и ротовой полости повышается количество антител, уничтожающих вирусы. Студентам показывали фильм о том, как Мать Тереза кормит нуждающихся в Калькутте (Индия). Даже у самых больших циников, которые скептически относились к благотворительности, усиливалась функция иммунной системы: у них увеличивалось количество белых кровяных клеток, или Т-лимфоцитов, которые отвечают за иммунитет и долголетие. Потрясающе! Иммунная система активируется, когда мы просто наблюдаем доброту.

...

Наша соседка была очень старая и не могла сама поднять с крыльца утреннюю газету. Поэтому, когда я ехал в школу на велосипеде, то останавливался и помогал ей. И я каждый день так делал, и мне самому было очень приятно.
Джереми, 10 лет

Добрые дела могут даже помочь пережить боль. Алан Лакс, автор книги «Живительная сила доброты» («The Healing Power of Doing Good»), исследовал влияние добрых дел на три тысячи добровольцев. Он назвал этот феномен «возвышение помощника».

Побочные

эффекты доброты включают:

- уменьшение чувства угнетенности, депрессии;
- уменьшение чувства враждебности и отстранения;
- оптимистический настрой;
- радостное настроение;
- жизнелюбие.

Доброта не отнимает много времени, не стоит денег и не требует больших усилий. Это может быть так же просто, как с улыбкой открыть кому-нибудь дверь. Помните: улыбка – это то, что всегда вам возвращается.

Практика осознанной доброты

Добрая игра

Начните с детьми новую игру под названием «Добрая игра». Скажите им, что с этого момента каждый из вас будет делать три добрых дела ежедневно. Обсудите, что считать добрым делом. Например, помочь другу в школе, подбодрить товарища, у которого неприятности, предложить помощь в домашних делах, похвалить кого-то.

Произвольные добрые дела

Во время обеда, в машине, во время вечернего купания, укладывая ребенка в постель, поделитесь друг с другом добрыми поступками, которые вы совершили сегодня. Как ребенок себя почувствовал, когда сделал доброе дело? Когда он почувствовал себя лучше всего?

Спросите, какое бы доброе дело ребенок хотел сделать сам и почему.

Бумажная Цепь Доброты

Если у вас есть немного времени, сделайте из бумаги Цепь Доброты. Возьмите цветную бумагу и нарежьте ее полосками по 2–3 см шириной. Пусть ребенок запишет на этой полоске доброе дело, которое он совершил. Вы можете сделать то же самое. Потом сделайте из полоски кольцо, скрепите концы. Соедините кольца вместе. И так далее. Посмотрите, какая длинная получилась цепь. Повесьте цепь на видном месте, и пусть все члены семьи смотрят на нее и гордятся своими поступками.

...

Размышления

Однажды я ехала на машине домой в Лос-Анджелес. Вдруг я увидела посреди дороги пожилую женщину, она махала руками и просила остановиться. Я остановилась и спросила, чем могу помочь. Женщина была в совершеннейшей панике. «У моей помощницы роды, – сказала она. – Я не могу вести машину и не могу дозвониться до ее семьи».

Открыв заднюю дверь своей машины, я сказала: «Поехали!» Подошла женщина на последней стадии беременности, на руках она несла ребенка примерно пятнадцати месяцев. Я посадила их в машину и отвезла в приемный покой больницы.

Как только мы туда подъехали, у женщины отошли воды. Ее положили на каталку, а я взяла ребенка. Женщина застонала, и я присела рядом с ней. Нужно было заполнить документы, а ведь я даже не знала ее имени. С помощью медсестер мы все записали, и ее увезли в родовой зал.

Я не представляла, сколько времени могут занять роды, поцеловала ее на прощание и попросила не волноваться. Я сказала, что заберу ее сына к себе домой, оставила номер своего телефона и адрес и попросила медсестру передать это мужу женщины, когда он приедет.

Я поехала домой, крайне осторожно, ведь ребенок сидел у меня на коленях – в машине не было детского кресла. Я привезла его домой, к своим детям и посадила в манеж вместе с Уайаттом. Следующие несколько часов мы все делали вместе – ели, играли и танцевали. Мы очень хорошо проводили время, но около десяти часов вечера я почувствовала легкую панику: а что, если мы приобрели нового члена семьи?

Курт смотрел на меня вопросительно. И, наконец, зазвенел дверной звонок. Они приехали! Я подхватила ребенка, Курт и дети последовали за мной. На улице мы увидели грузовик, битком набитый счастливыми родственниками. Новоявленный папаша хотел взять ребенка, но тот обнял меня и заплакал, он не хотел уезжать. Мы все смеялись, и отец смотрел на него нежно. Все родственники прокричали нам по-

испански «Спасибо!», а отец сказал со счастливой улыбкой: «У моей жены сын! Она очень благодарит вас!» Мы смотрели, как грузовик удаляется вниз по улице, и радовались, сознавая, какое доброе дело мы сделали.

Каждый день помогать другим

Нам так приятно помогать другим. Когда мы добры к другим, мы на самом деле добры к самим себе. Проявления доброты имеют колоссальные преимущества. Действительно, мы становимся более сострадательными даже по отношению к себе. Мы прощаем свои недостатки и напоминаем себе, что в наших сердцах есть место доброте. Добрые дела подпитывают нас так же, как тех, кому мы помогаем.

...

Делая добрые дела, вы чувствуете себя лучше. Это здоровое чувство, и оно настоящее. Добрые дела улучшают не только духовное благополучие, но и физическое и психическое здоровье... Помогать и не требовать ничего взамен – вот исцеляющий фактор.

Аллан Лакс, писатель

Осознавая свою способность к доброте, мы выходим в мир как взрослые люди. Мы обретаем оптимизм и чувство собственной значимости, что вызывает уверенность в себе.

Для духовного развития очень важно
сочувствовать самому себе

. Мы говорим друзьям и родственникам: «Не будь к себе жесток», но часто ли помним об этом сами? Нужно прощать себе недостатки и не быть слишком самокритичным.

Научившись этому, мы не будем чересчур критичными к другим.

Исследователи обнаружили, что доброта связана со многими другими позитивными чертами, такими как:

- мудрость;
- личная инициатива;
- любознательность;
- стремление к знаниям;
- способность «смаковать» счастье;
- оптимистическое мироощущение.

Просто подумайте: как много хорошего можно получить от нескольких малых добрых дел.

17. Жить осознанной жизнью

Развитие физической силы, спортивные достижения, игра на музыкальном инструменте – все требует постоянных упражнений. Кажется, что только эмоции не нужно тренировать... Но это не так, эмоции точно так же поддаются развитию, как и другие способности.

Ричард Дэвидсон, психолог

Я не верю, что существуют идеальные родители. Я сама все еще нахожусь в процессе самопознания и развития, хотя мои дети уже взрослые. Все мы можем надеяться, что мы, как родители, влияем на детей скорее позитивно, нежели негативно, и правильно направляем их на жизненном пути. Ваш образ родителей они принесут своим детям. Позитивное развитие и совершенствование будут распространяться, как круги по воде, среди нескольких поколений. Я надеюсь, что эта книга поможет вам так, как вы даже не предполагали, расширит горизонты, откроет ваш разум для восприятия нового. Она – словно навигационная карта, которая поведет вас по морю самосовершенствования. Это позволит вам стать лучшими родителями. В книге представлено много информации, которая может оказаться вам полезной. Допускаю, что вы захотите перечитать некоторые главы еще раз, чтобы напомнить себе упражнения, которые особенно помогли вам и вашим детям.

Я надеюсь, что вы найдете хотя бы
десять минут для осознанности каждый день
, чтобы применять в своей жизни то, что узнали из этой книги.
Всего два пятиминутных упражнения в день снимут стресс, сделают ваши мысли ясными и четкими и помогут создать доверительные отношения с детьми.
Эти упражнения дадут вам необходимый тайм-аут. И вы сможете помочь своим детям, обсуждая с ними все – от дыхательных упражнений для расслабления мозга до благодарности и эмпатии.

Остановитесь на минутку и подумайте о том, чему вы научились. Возможно, вы смогли быстро успокоиться в моменты гнева или страха. Может быть, вы заметили, что дети на самом деле способны посидеть тихонько несколько минут, что они научились сосредотачиваться или их сон стал спокойнее. Помог ли вам оптимистический настрой или выражение благодарности почувствовать себя счастливее? Может быть, вы стали получать больше удовольствия от трапезы?

Продолжайте в том же духе. Помните о своем праве на ошибку. Говорят, бороться с собой – самое трудное дело. Будьте снисходительны к себе. Нормальный путь развития – два шага вперед и один назад. Некоторые упражнения могут быть не такими эффективными, как вы ожидали. Это нормально. Попробуйте сделать что-нибудь еще. Нет единого рецепта для всех. Эта книга – просто карта для вашего путешествия к самому себе.

Ваш набор инструментов

То, чему вы научились – инструменты из вашего персонального набора, которые можно использовать по необходимости. Лучший способ защитить инструмент от ржавчины – часто с ним работать.

Осознанное дыхание

Продолжайте ежедневно делать упражнения по осознанному дыханию. Постарайтесь сделать их регулярными. Идеально – пять минут дважды в день. Это словно глоток энергетического напитка.

С детьми делайте более короткие упражнения. Из всех упражнений, приведенных в этой книге, это – главное, «секретный соус», как я говорила ранее. Осознанное дыхание не только снимает стресс, но и помогает лучше контролировать работу коры лобных долей, управлять своими поступками и хорошо сосредотачиваться на том, что вы делаете. Лучшее время для тренировки – перед сном, когда дети расшумелись и их нужно утихомирить. Но вообще подойдет любое время – утро, день или ночь, это не имеет значения.

P.S. Вас удивит реакция окружающих на ваш освобожденный разум.

- Перед важным экзаменом или перед соревнованием напомните ребенку осознанно подышать в течение пары минут. Это поможет успокоиться и сосредоточиться и, конечно, приведет к успеху.

- Не волнуйтесь, если не удастся найти укромное место для упражнений. Я делала упражнения в машине, самолете, поезде или даже в очереди. Помните, осознанность и осознанное дыхание останутся с вами во всех ситуациях.

Осознанные ощущения

- Во время трапезы не спешите, осознанно почувствуйте вкус пищи. Но делайте это легко и весело. Обсуждайте различные вкусы пищи с детьми и объясните им, как смаковать каждый кусочек. Эти упражнения займут всего несколько минут. Люди имеют тенденцию отдаваться старым привычкам, и в этом нет ничего страшного. Но вы можете снова и снова возвращаться к упражнениям. Используйте время трапезы, чтобы поговорить о полезной и вредной пище.

- Всякий раз, когда ребенок отвлекается или его внимание рассеяно, попросите его послушать осознанно. Сядьте и подышите. Сосредоточьтесь на том, чтобы успокоить разум. Если дети бегают вокруг, ссорятся или дерутся, включите спокойную музыку, чтобы изменить настроение. Классическая музыка, например Моцарт, поможет создать безмятежную атмосферу. Пусть эта музыка звучит в доме, особенно в напряженное время. Это всем поможет сохранить мирное настроение.

- Если дети пытаются справиться с большим количеством уроков, посоветуйте им использовать осознанное дыхание и осознанный взгляд. Это великолепное сочетание, которое поможет сосредоточиться. Сначала дыхание – оно успокаивает и дает возможность рассмотреть каждый вопрос и подумать прежде, чем отвечать. Напомните ребенку, что в этот момент происходит внутри его мозга и как им нужно помочь Старой Мудрой Сове успокоить Сторожевую Собаку.

- Используйте любую возможность погулять на природе и посмотреть вокруг новым взглядом. В машине играйте в шпионов.

- Когда приходит время чистить зубы на ночь, попросите ребенка проделать это осознанно. Пусть он представит, как с каждым движением щетки зубы становятся все чище и белее. Пусть он вообразит себя хранителем и зрителем каждого маленького зуба.

Оптимизм

- Объясните ребенку разницу между «наполовину полным» и «наполовину пустым» стаканом.

- Научите его в любой ситуации искать позитивное решение. Это не значит, что он должен вести себя, как Поллианна [17], но пусть ребенок знает, что в любой ситуации можно найти что-то хорошее.

Счастье

- Если ребенку грустно, нужно понять это и выслушать его. Его печаль такая же осязаемая, как и ваша.

- Измените его настроение. Пусть он расскажет, какой день был самым счастливым в его жизни, со всеми подробностями. Вы тоже поделитесь радостными воспоминаниями, напомните о Веселой Выставке, посмотрите семейный альбом или загляните в Счастливую Коробку. Вспомните, какое радостное событие связано с каждым предметом. Иногда этого достаточно, чтобы поднять настроение.

- В самый суматошный день сделайте паузу и несколько дыхательных упражнений.

Попытайтесь осознать настоящий момент и увидеть его красоту.

- Выделите особое время, чтобы собраться семьей, отключите любые устройства: телефон, компьютер, телевизор. Пусть ничто не отвлекает вас от общения друг с другом.

Благодарность

- За обеденным столом или даже в машине скажите каждому члену семьи, за что вы ему благодарны. Это должно звучать легко и весело.

- Когда вы укладываете ребенка спать, попросите его рассказать, что произошло хорошего в прошедший день. Пусть он выберет только одну, самую важную вещь или событие.

- Старайтесь почаще составлять список качеств, которые вам нравятся в вашем партнере или ребенке. Когда близкие вас расстраивают или раздражают, или когда ваши эмоции бурлят, взгляните на этот список. Он приведет вас в более сбалансированное состояние и изменит образ мыслей. Он также остановит проявление негативных чувств и предотвратит более серьезные последствия.

Гнев

- Помогите ребенку научиться узнавать приближение отрицательных эмоций – гнева и злости. Что происходит – сжимаются челюсти, краснеет лицо, учащается дыхание? Вместе сделайте несколько глубоких вдохов и напомните ребенку, что нужно расслабиться, потому что в таком состоянии нельзя принять хорошее решение.

- Сделайте семейным правилом играть в Светофор каждый раз, когда кто-то выходит из себя. Скажите: «Красный свет», остановитесь, уйдите в укромное место и сделайте несколько осознанных вдохов.

Печаль

- Поощряйте ребенка говорить о своих чувствах. Пусть он знает, что нормально грустить. Напомните, что и вам бывает грустно.
- Помогите ребенку нарисовать или описать его печаль, чтобы помочь изменить взгляд на ситуацию. Творчество, описание или рисование, лечит и помогает выразить чувства.

Страх

- Очень полезно обсуждать с ребенком страхи. Даже просто говоря о страшном, можно побороть страх. Ребенок должен знать, что бояться совершенно нормально. Не стоит недооценивать его чувства, потому что для ребенка страх абсолютно реален. Научите его оценивать страх по шкале от 1 до 10. Напомните, что несколько месяцев назад его напугало что-то, получившее оценку «10», а теперь он об этом и не вспоминает.
- Пусть ребенок напишет на листке бумаги, что его пугает или волнует, и положит этот листок в коробку с крышкой. Это будет означать, что страх или тревога теперь крепко заперты.
- Когда вы с ребенком обсуждаете перед сном его проблемы, настройте свое дыхание на его ритм. Потом дайте название каждому страху, и пусть ребенок «выпускает» страх с каждым выдохом. Внушайте ему перед сном спокойные, позитивные мысли.

Эмпатия

- Продолжайте использовать повседневные события – ссоры с братьями и сестрами, драки с друзьями – для того, чтобы научить ребенка ставить себя на место другого человека. Напомните ему различные истории, из книг или из жизни, и как в этих историях проявляются разные взгляды героев.
- Напишите список семейных правил осознанности и повесьте его на видное место. Например: «Обращаться с другими так, как вы хотели бы, чтобы обращались с вами. Помогать тем, кто нуждается в помощи». Когда вы злитесь или раздражены, используйте Эмоциональный Светофор. По необходимости практикуйте осознанное дыхание.

Доброта

- Развивайте в детях культуру добрых дел. Рассказывайте о том, какие добрые поступки можно совершать.
- При любой возможности добавляйте новые звенья к Цепи Доброты или делайте новые цепи.
- Сделайте добрые дела частью семейной культуры. Участвуйте в благотворительности: помогайте на бесплатных кухнях, собирайте одежду или игрушки для нуждающихся, средства для детей в развивающихся странах. Вместе с ребенком решите, что вы можете сделать и почему.
- Постарайтесь осознанно проживать каждый день своей жизни. Ребенок должен видеть, какой путь вы избрали, тогда он будет следовать вашему примеру и развивать свое умение справляться с проблемами, будет добрым и сочувствующим.

Я не могу придумать лучшего способа стать хорошим родителем, чем воспитывать себя и свою способность быть осознанным, вырабатывать в себе проницательность и понимание того, что вы из себя представляете. Это путь, который сделает вас хорошими, любящими, успешными и – да, да! – радостными родителями. Это хороший способ прислушаться к себе, услышать биение своего сердца. Это – первый шаг к миру и спокойствию. Если спокойный ребенок может создать спокойный мир, то спокойные родители могут воспитать спокойного ребенка.

Мое сердце открыто для каждого, кто пытается познать себя, чтобы стать лучшим родителем для своего ребенка. Я всегда верила, что мы растем вместе с детьми. Так откройте же ваше сердце и разум и найдите себя, поймите, что вы хотите для своей семьи и как вы можете этого достичь.

Как говорит Джон Кабат-Зинн: «Быть родителем – словно участвовать в эстафете и бежать бок о бок со своим ребенком его первые восемнадцать лет». До его восемнадцати лет вы бежите, потеряв дыхание, и пытаетесь приноровить свой ритм к ритму ребенка, и стараетесь поддержать его, если он спотыкается и падает.

Эта книга – только начало. Если вы будете искать дальше и копать глубже, ваш разум будет совершенствоваться. На свете существует так много блестящих умов, готовых разделить с вами радость осознанной жизни. Я уважаю людей, которые сделали такие важные открытия. Я склоняю голову перед их мнением. Я настоятельно рекомендую вам изучить их работы и хранить крупницы знаний в своем сердце.

Всегда помните, что ваш ребенок никого так не будет любить, как вас. Это очень глубокие и близкие отношения. Я надеюсь, что дорога, которую я проложила для вас через страницы этой книги, поможет вам создать счастливую, благотворную связь со своим ребенком.

В конце концов, вы увидите, как он обгоняет вас, крепко сжимая в руках ваше наследство.

Словарь

Адреналин

: гормон стресса и нейромедиатор.

Амигдала

: миндалевидная структура головного мозга, которая работает как Сторожевая Собака.

Гиппокамп

: часть лимбической системы, которая отвечает за память и ориентацию в пространстве.

Дофамин

: нейромедиатор «хорошего самочувствия», связанный с симпатической нервной системой.

Древняя кора

: самая старая часть мозга, иногда ее называют «мозг рептилии»; отвечает за автоматические реакции, такие, как дыхание и глотание.

Зеркальные нейроны

: нейроны, которые возбуждаются, когда мы действуем и когда просто наблюдаем за действиями других.

Исполнительные функции

: мышление, планирование, решение проблем, принятие решений и контроль над побуждениями – или большая часть того, что мы называем интеллектом.

Кора головного мозга

: также называется «новая кора»; часть мозга, которая отвечает за критическое мышление.

Кора лобных долей

: Старая Мудрая Сова в передней части мозга, где происходит процесс мышления (критического мышления).

Кортизол

: основной гормон стресса, связанный со всеми процессами в организме, от рака до заболеваний сердца.

Лимбическая система

: или эмоциональный мозг, область, ответственная за эмоции, долговременную память и поведение.

Медитация

: происходит от латинского слова «обдумывать, размышлять», вид холистической практики, которая развивает и успокаивает разум.

Метапознание

: знание о знании; способность анализировать свои действия и поступать соответственно.

Нейрогенез

: процесс образования новых нейронов.

Нейромедиаторы

: химические вещества головного мозга, которые переносят информацию между нервными клетками.

Нейроны

: специализированные нервные клетки мозга, которые хранят и обрабатывают информацию. Они стимулируются электрическими импульсами и химическими веществами.

Нейропластичность

: образование новых связей между нейронами.

Обрезка

: процесс, который происходит в головном мозге, когда «обрезаются» старые связи между нейронами, которые больше не используются.

Осознанность

: практика, которая делает человека осведомленным о своих знаниях, чувствах и ощущениях.

Позитивная психология

: направление в психологии, которое сосредоточено на развитии лучших качеств человека – доброты, благодарности и других позитивных аспектах разума.

Правое и левое полушария

: две части головного мозга, соединенные мозолистым телом.

Привязанность, которая защищает

: самая важная связь между детьми и взрослыми, благодаря которой дети чувствуют себя в безопасности.

Резонанс

: процесс, который происходит, когда вы настраиваетесь, полностью сосредотачиваетесь на чувствах другого человека, и он чувствует себя защищенным, чувствует, что его понимают и он не одинок.

Снимок фМРТ

: функциональное изображение мозга, которое дает представление о его работе и состоянии.

Социальное и эмоциональное обучение

: его цель – научить справляться с повседневными мыслями, чувствами и эмоциями, а также общаться с другими людьми.

Библиография

Читать – все равно, что думать чужой головой, вместо своей собственной.

Артур Шопенгауэр

1.
Albers, Susan.
Eat, Drink, and Be Mindful. New Harbinger, 2003.
2.
Amen, Daniel G.
Making a Good Brain Great. Random House, 2005.
3.
Baraz, James, and Shoshana Alexander.
Awakening Joy. Bantam Dell, 2010.

4.
Bays, Jan Chozen.
Mindful Eating. Shambhala, 2009.
5.
Begley, Sharon.
Train Your Mind, Change Your Brain. Ballantine Books, 2007.
6.
Benard, Bonnie.
Resiliency: What We Have Learned. WestEd, 2004.
7.
Benson, Herbert.
The Relaxation Response. Avon Books, 2000.
8.
Boniwell, Ilona.
Positive Psychology in a Nutshell. PWBC, 2008.
9.
Brooks, Robert, and Sam Goldstein.
The Power of Resilience. McGraw Hill, 2004. – Raising Resilient Children. McGraw Hill, 2001.
10.
Carr, Nicholas.
The Shallows. Atlantic, 2010.
11.
Csikszentmihalyi, Mihaly.
Flow. Harper and Row, 1990.
12.
The Dalai Lama and Paul Ekman.
Emotional Awareness. Henry Holt, 2008.
13.
Davidson, Richard J., ed.
Anxiety, Depression, and Emotion. Oxford University Press, 2000.
14.
Dyregrov, Atle.
Grief in Children. Jessica Kingsley, 2008.

15.
Ekman, Paul, and Richard J. Davidson, eds.
The Nature of Emotion. Oxford University Press, 1995.
16.
Elias, Maurice J., Steven E. Tobias, and Brian S. Friedlander. Emotionally Intelligent Parenting. Three Rivers Press, 1999. Emmons, Robert A. Thanks! Houghton Mifflin, 2007.
17.
Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough, eds.
The Psychology of Gratitude. Oxford University Press, 2004.
18.
Fredrickson, Barbara L.
Positivity. Crown, 2009.
19.
Gallwey, W. Timothy.
The Inner Game of Work. Random House, 2001.
20.
Gazzaniga, Michael S., ed.
The Cognitive Neurosciences, 4th Edition. MIT Press, 2009.
21.
Goleman, Daniel, narr.
Destructive Emotions. Bantam Books, 2003.
22.
Goleman, Daniel
. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
23.
Gottman, John.
Raising an Emotionally Intelligent Child. Prentice Hall and IBD, 1998.
24.
Gottman, John, and Nan Silver.
The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown, 1999.
25.
Greenland, Susan Kaiser.
The Mindful Child. Free Press, 2010.

26.
Hart, Leslie A.
Human Brain and Human Learning. Longman, 1983.
27.
Healy, Jane M.
Endangered Minds. Simon and Schuster, 1999.
28.
Healy, Jane M.
Your Child's Growing Mind. Broadway Books, 2004.
29.
Kabat-Zinn, Jon.
Coming to Our Senses. Hyperion, 2005.
30.
Kabat-Zinn, Myla, and Jon Kabat-Zinn.
Everyday Blessings. Hyperion, 1997.
31.
Kagan, Jerome, and Nancy Snidman.
The Long Shadow of Temperament. Belknap Press, 2004.
32.
Kehoe, John.
The Practice of Happiness, Zoetec Books, 2001.
33.
Lantieri, Linda.
Building Emotional Intelligence. Sounds True, 2008.
34.
Levine, Madeleine.
The Price of Privilege. Harper, 2008.
35.
Levy, Aharon, Ettie Grauer, David Ben-Nathan, and E. Ronald de Kloet, eds.
New Frontiers in Stress Research. Harwood Academic Publishers (The Netherlands), 1998.
36.
Louv, Richard.
Last Child in the Woods. Atlantic Books, 2010.
- 37.

Luks, Allan.
The Healing Power of Doing Good. iUniverse.com, 2001.

38.
Lyubomirsky, Sonja.
The How of Happiness. Sphere, 2007.

39.
Mayes, Linda C, and Donald J. Cohen.
The Yale Child Study Center Guide to Understanding Your Child. Little, Brown, 2002.

40.
Peterson, Christopher.
A Primer in Positive Psychology Oxford University Press, 2006.

41.
Pinker, Steven.
How the Mind Works. W. W. Norton, 1999.

42.
Prochnik, George.
In Pursuit of Silence. Doubleday, 2010.

43.
Reivich, Karen, and Andrew Shatte.
The Resilience Factor. Broadway Books, 2002.

44.
Reznick, Charlotte.
The Power of Your Child's Imagination. Perigee Books, 2009.

45.
Ryan, M.J.
The Happiness Makeover. Broadway Books, 2005.

46.
Salzberg, Sharon.
The Force of Kindness. Sounds True, 2005.

47.
Sapolsky, Robert M.
Why Zebras Don't Get Ulcers. Henry Holt, 2004.

48.
Seligman, Martin E. P.

Authentic Happiness. Free Press, 2002.

49.

Seligman, Martin E. P.
Learned Optimism. Vintage, 2006.

50.

Seligman, Martin E. P.
The Optimistic Child. Mariner Books, 2007.

51.

Siebert, Al.
The Resiliency Advantage. Berrett-Koehler, 2005.

52.

Siebert, Al.
The Survivor Personality. Perigee Books, 2010.

53.

Siegel, Daniel J.
The Developing Mind. Guilford Press, 1999.

54.

Siegel, Daniel J.
The Mindful Brain. W. W. Norton, 2007.

55.

Siegel, Daniel J.
Mindsight. Bantam Books, 2010.

56.

Siegel, Daniel J., and Mary Hartzell.
Parenting from the Inside Out. Jeremy P. Tarcher, 2003.

57.

Small, Gary, and Gigi Vorgan.
IBrain. Collins, 2008.

58. The Subject Centre for Information and Computer Sciences, University of Ulster and Loughborough University, United Kingdom, www.ics.heacademy.ac.uk.

59.

Ury, William.
Getting Past No. Random House, 1992.

60.

Vaughan, Susan C.
Half Empty, Half Full. Harcourt, 2000.

61.
Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn.
The Mindful Way Through Depression. Guilford Press, 2007.

62.
Willis, Judy.
How Your Child Learns Best. Sourcebooks, 2008.

63.
Wilson, Timothy D.
Strangers to Ourselves. Belknap Press, 2002.

64.
Wolfe, Patricia.
Brain Matters. Association for Supervision and Curriculum Development, 2001.

Благодарности

Я благодарна очень многим людям не только за их помощь в написании книги, но и за то, что они вдохновили меня проторить этот новый захватывающий путь. Моя особая благодарность – родителям, которые убедили меня написать книгу, и детям как неиссякаемому источнику вдохновения. Именно они вдохновили меня помогать им расти и процветать.

Я искренне благодарна многим профессиональным учителям, психологам, ученым и всем, кто практикует осознанность, а также нейробиологам, чьи исследования научили меня многому и побудили меня написать эту книгу.

Я хотела бы отдельно поблагодарить Дэниела Зигеля, Ким Сконерт-Рейчл, Амиши Джа, Джона Кабат-Зинна, Сьюзен Кайзер Гринланд, Дэниела Гоулмана, Дженси Пэрри, Йена Эриксона, Марка Мейера за их терпение, щедрость духа и участие. Спасибо вам от всего сердца.

Большое спасибо также Алану Невинсу, моему терпеливому и преданному агенту; Джону Даффу, моему издателю, который верил в мою книгу и поддерживал ее; и Венди Холден, которая пишет так, словно нанизывает жемчуг на нити.

Об авторе

Голди Хоун – основательница Фонда Хоун и защитница интересов детей во всем мире. Она настолько увлечена идеями осознанности, что жаждет делиться ими со всеми. Еще Голди – обладательница главной премии Американской киноакадемии – «Оскар», актриса, продюсер и режиссер, а кроме того – мама и бабушка. Ее автобиография «Лотос растет в грязи», опубликованная в 2005 году, стала бестселлером.

Венди Холден, соавтор

– журналист и автор более чем двадцати пяти книг, включая роман «Чувство бумаги», который увидел свет в 2006 году. Она также соавтор биографии Голди Хоун «Лотос растет в грязи».

Что такое Фонд Хоун и программа «Развитие Разума»

Фонд Хоун ищет способы помочь детям изменить свою жизнь. Он предоставляет им возможности приобрести важные социальные и эмоциональные навыки, повысить успеваемость, улучшить качество своей жизни и научиться помогать другим людям. Мы поддерживаем научные исследования университетов в области социологии и нейробиологии и разрабатываем научно обоснованные образовательные программы для детей, такие, как «Развитие Разума». Мы используем передовые научные данные о работе мозга и социально-эмоциональное обучение. Цель Фонда Хоун – достойная, счастливая и успешная жизнь для детей. Мы также помогаем педагогам разрабатывать методики обучения и такую социальную среду, которые будут благоприятны для психического и физического здоровья детей и помогут воспитать их творческими, мыслящими личностями. Программа «Развитие Разума» поддерживает своего рода неписанный кодекс осознанного поведения для детей всех возрастов, в школе и вне ее стен. Эта программа – смелая инициатива в области образования, которая имела международный успех. Программа «Развитие Разума» использует все последние достижения педагогики и нейробиологии, что в сочетании со здоровым смыслом родителей дает детям оптимистический настрой, благополучие и душевное равновесие. Мы учим детей, как красиво устроен мозг и как он работает, и благодаря этим знаниям они могут крепко «держат руль», то есть они получают эмоциональные и когнитивные инструменты, чтобы управлять своим поведением, снимать стресс, концентрировать внимание, развивать эмпатию и, в конце концов, получать радость от жизни.

Примечания

1

Эмоциональный и социальный интеллект – способность осознавать, правильно понимать и контролировать свои эмоции и эмоции других людей.

2

Эмпатия – осознанное сопереживание эмоциям другого человека.

3

Игра слов: в английском языке базовые знания – это так называемый «принцип 3R»: reading – чтение, writing – письмо и arithmetic (arithmetic) – счет. Четвертый, пятый и шестой «R»: reflection – размышление, relationships – взаимоотношения, resilience – жизнестойкость, способность быстро восстанавливать душевные силы.

4

Курт Рассел (род. в 1951 г.) – американский актёр, сценарист, продюсер. Самые известные в России фильмы, в которых он снимался – «За бортом» (вместе с Голди Хоун), «Танго и Кэш», «Посейдон», «Нечто», «Ванильное небо».

Прим. ред.

)

5

«Heartmind education» – «Обучение умом и сердцем» – в англоязычной культуре это эмоционально-социальное обучение. Обучение не только фактам, но и внимательной осознанности и состраданию.

6

Эти и другие книги доктора Д. Амена вышли в «Эксмо» в 2011–2012 гг.

7

Социально-эмоциональное развитие – одно из четырех направлений развития, наряду с физическим, интеллектуальным и духовным. К нему относится умение справляться со своими эмоциями, чувствами, гармоничные отношения с самим собой и окружающими.

8

Зеркальные нейроны – нервные клетки, которые возбуждаются как при выполнении какого-либо действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия кем-либо другим.

9

Скринэйнджер – от англ.

teenager

– подросток и

screen

– экран компьютера.

10

Англ.

e-diction

, по аналогии с

e-mail, e-money

и др.

11

Исцеляющая медитация – духовная практика.

12

Перевод Леонида Яхнина.

13

Хелен Адамс Келлер (1880–1968) – слепоглухая американская писательница, преподаватель и общественный деятель.

14

Пурпурные шары (англ.

Purple Balls

) – термин из игры

Mawashite Tsunageru Touch Panic

, где пурпурные шары означают потерю очков.

15

Готтман Дж

. Мужчины и женщины с одной планеты. – М: Эксмо, 2012.

16

«Кумбайя» – песня Хельмута Лотти «Kumbaya my Lord» – «Приди, Господь». Используется в общих медитативных практиках.

17

Поллианна – героиня одноименной книги Элеонор Портер, видевшая только положительные стороны во всем, что с ней происходит.