

Содержание

Отзывы о книге «Детские истерики, гнев, обиды»	7
Введение	8
Одна большая идея	9
Чем вам поможет эта книга	10
Вместе сильнее	11
Часть I	12
1. Современные дети	12
Эмоциональное здоровье	12
Смелость и эмоции	13
Эмоциональный мозг	14
Эмоционально здоровый ребенок	15
Создавая эмоциональное здоровье	16
Связь со счастьем	17
Счастье рождается из испытаний	17
Трудности детства	18
Путь вперед	19
Далее в книге	20
2. Общая картина	21
Эмоциональное равновесие	21
Важнейшие навыки	22
Внимательность	23
Осознанный ответ вместо мгновенной эмоциональной реакции	24
Нажать на паузу	25
Делая правильный выбор	26
Эмоциональный пейзаж	27
Секрет успеха: дискомфорт	28
Ощущать себя целостным, а не счастливым	29
Кочки на дороге: гаджеты	30
Далее в книге	32
Часть II	33
3. Идеи	33
Искусство равновесия	33
Восстановление равновесия	34
Основы эмоций	36
Эмоции Эрни	38
Сущность внутренних установок	40
Внутренние установки эмоционального здоровья	40
Внутренние установки в процессе становления	41
Стадии эмоционального здоровья	42
Формирование внутренних установок у детей	43
Далее в книге	44
4. Инструменты	45
Эмоциональный дисбаланс: горячие и холодные	45
Гнев: несдержанный ребенок	47
Поймать первые признаки гнева	47

Шаг первый – навык самоанализа	48
Шаг второй: спокойствие	51
Шаг третий: Сделать правильный выбор	55
В пылу гнева	56
Грусть: отстраненный ребенок	57
Шаг первый: остановиться – навык самоанализа	59
Шаг второй: успокоиться (и наладить контакт)	61
Шаг третий: сделать правильный выбор	64
За рамками эмоциональных и отстраненных	64
Далее в книге	66
5. Осознанность	67
Осознанность	67
Возраст осознанности	68
Взрачивая осознанность	70
Упражнения для развития осознанности	71
Осознание тела	71
Внимание	76
Нахождение центра	80
Реальные дети, реальные истории	81
Осознанный урок	82
Осознанность и характер	83
Формируя характер	84
Осознанность и технология	85
Приложения	86
Десятка лучших советов по осознанности	87
Скользнув по поверхности	88
Далее в книге	89
Часть III	90
6. Инструментарий	90
Расшифровка кода	90
Дальше основ	108
Возвращение баланса	108
Эмоциональный коучинг: топ пять	109
Почти все	110
7. Прогресс, а не совершенство	111
Эмоционально здоровый ребенок	111
Уравнение эмоционального здоровья	112
Привычки создают здоровье	113
Три шага к успеху	114
Эмоциональный рост	115
Учиться вместе	116
До следующего раза	116
Благодарности	118
Щедрость	119
Источники	120
Книги	120
Интернет-источники	122
Указатель	123
Об авторе	128

Морин Хили
Детские истерики, гнев,
обиды: как научить ребенка
справляться с сильными эмоциями

Maureen Healy

THE EMOTIONALLY HEALTHY CHILD: Helping Children Calm, Center, and Make Smarter Choices

Copyright © 2018 by Maureen Healy. This edition published by arrangement with Taryn Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency

Отзывы о книге «Детские истерики, гнев, обиды»

«Детские истерики, гнев, обиды» – это чудесное дополнение к растущей библиотеке ресурсов, предназначенных для родителей и педагогов, на тему критической важности понимания того, как выглядит эмоциональное здоровье детей. Морин Хили предлагает нам простые и ясные стратегии помощи детям «в использовании «грязи» их ежедневного опыта для роста лотоса их жизни». Она снабдила нас инструкцией по «прогрессу без достижения совершенства». Настоящий подарок».

Клэр Келли, директор организации «Проект «Осознанность в школах» (MiSP – Mindfulness in Schools Project)

«Морин Хили предоставляет в наше распоряжение простые, но при этом меняющие жизнь инструменты для воспитания более осознанных детей».

доктор Саамду Четри, бывший директор программы Валового национального счастья в Бутане

«Наконец-то блестящий план эмоционального здоровья ребенка, наряду с потрясающе доступными инструментами коучинга, помогающими воплотить его в жизнь. Книга щедро снабжена примерами из жизни и обучающими сценариями, к которым может обратиться любой родитель, учитель или тренер. Плюс упражнения для формирования необходимых навыков. Эта книга – настоящий подарок».

Линда Грейам, психотерапевт, автор книги «Прыжок назад: перенастройте свой мозг, чтобы достичь максимальной устойчивости и благополучия» («Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being», на русском языке не публиковалась)

Книга «Детские истерики, гнев, обиды» дает практические советы относительно детей, родителей и отношений между ними. Они одновременно доступные и несущие преобразовательный потенциал. Читайте ее, перечитывайте снова и снова, а что самое важное – применяйте!»

Тал Бен-Шахар, доктор философии, автор книги «Быть счастливей»¹

«Детские истерики, гнев, обиды» может помочь любому взрослому, желающему воспитать здоровых и в итоге счастливых детей в современном мире».

Мишель Борба, доктор педагогических наук, автор книги «Не-селфи: почему дети-эмпаты преуспевают в нашем все-вокруг-меня мире» (UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World, на русском языке не публиковалась)

Убереги меня от мудрости, которая не плачет, от философии, которая не смеется, и от величия, которое не склоняет голову перед детьми.

Халиль Джебран

¹ Бен-Шахар Тал. Быть счастливей. – М.: МИФ, 2012.

Введение

Наши родители произвели нас на свет, но в итоге мы сами несем ответственность за то, чем стали.

Халиль Джебран

Я была диким ребенком. Как раз таким, после общения с которым бездетные родственники задумываются, а так ли сильно они хотят детей. Несомненно, я обладала некоторым очарованием, но энергия моя была безгранична. Я могла нарезать круги по заднему двору, потом забраться на плакучую иву, выгулять собаку, а после вернуться домой и плести из бисера браслеты собственного дизайна. Я постоянно находилась в движении. Позже родители обнаружили, что у меня аллергия на многие вещи. После того как я вылечилась от нее, мое тело вернулось к балансу, и я стала намного спокойнее.

Однако мои эмоции оставались интенсивными. Я была настолько чувствительным ребенком, что плакала, если меня дразнили или если падала с качелей и разбивала коленку. Мои чувства были так глубоки, и я не понимала, что с ними делать. К счастью, я нашла конструктивные выходы для энергии, бурлившей во мне: гимнастика, фортепиано и степ. Там я изливала свои эмоциональные подъемы и падения. Тем не менее эти занятия казались мне временным избавлением. Теперь я знаю, что мне были нужны знания об эмоциях и о том, как я могу сама создавать более счастливые чувства.

Идеи и инструменты, приведенные в этой книге, – как раз то, чего мне не хватало в детстве: понимания того, как работают эмоции и как я могу породить более приятные чувства. Современные дети ищут того же, и книга задумана как ответ на их нужды. Моих юных пациентов обуревают сильные чувства, и они сталкиваются с теми же затруднениями, что и я много лет назад. К счастью, они позволяют мне их направлять и предлагать им упражнения, которые работают даже в нашем цифровом мире.

Многие мне говорят: «Как хорошо, что я вырос до эпохи Инстаграма, и фотографии, за которые мне неловко, не попали в Сеть». Я с ними согласна, но, с другой стороны, в некоторых смыслах жизнь сегодня стала легче. Проще получить информацию о том, как почувствовать себя счастливее и стать эмоционально здоровым. Мне этого так не хватало, когда в детстве я играла в приставку «Atari» в подвале и не имела ни малейшего представления, что же делать с моими сильными эмоциями, если проигрывала в «Pac-Man».

Одна большая идея

Эмоциональное здоровье основано на способности делать лучший выбор даже под влиянием гнева или другой сильной эмоции. Дети и взрослые могут научиться распознавать свои чувства и затем использовать инструменты эмоционального здоровья, чтобы:

- остановиться
- успокоиться
- сделать более разумный выбор.

Эти три простых шага способны все изменить. Одной из самых больших проблем с эмоциями, особенно с трудными или коварными, является их скорость. Чтобы суметь остановиться, нужны умения и тренировка. Просто сказать «Стой» недостаточно, чтобы замедлить несущийся автомобиль. Нужно знать, как применять эмоциональные тормоза, останавливаться, а затем разворачиваться и двигаться в другом направлении. Этому и учит моя книга.

С помощью инструментов, описанных в ней, как взрослые, так и дети смогут научиться прислушиваться к себе и вовремя останавливаться, до того как принять не самое удачное решение. Мы, взрослые, часто в состоянии отличить неправильный выбор, когда его делаем (например, кричим на кого-то или превышаем ограничение скорости на тридцать километров в час). Поэтому способность успокоиться, сосредоточиться и затем сделать разумный выбор идет на пользу не только вашему здоровью, но и всем, кто вас окружает. Именно это в моем представлении *разумный выбор* — тот, который хорош для вас и хорош для остальных.

В книге мы будем рассматривать простую, но при этом способную изменить жизнь идею о том, что мы можем стать более осознанными и, обладая знанием эмоций и располагая некоторыми новыми инструментами, делать лучший выбор. Такой, который приведет к здоровому и счастливому существованию и позволит дать пример лучшей жизни нашим детям.

Чем вам поможет эта книга

Возможно, мы представляем, что такое эмоциональное здоровье, вот только не знаем, как его заполучить. Книга, которую вы держите в руках, поможет понять, *как* это сделать. Именно в «как» состоит главная сложность. Мы, взрослые, состоявшиеся люди, часто способны определить, чего хотим: будь то дом попросторнее или счастливый ребенок. А вот в том, как достичь желаемого, нам необходимо некоторое руководство.

В книге «Эмоционально здоровый ребенок» я покажу вам, как научить детей справляться со своими эмоциями и двигаться вперед по собственной дороге. Мне хотелось бы предложить следующее:

- **Внутренние установки.** Идеи, которые помогают детям управлять своими чувствами и подвигают их к созданию внутренних установок эмоционального здоровья.

- **Привычки.** Практики, к которым дети могут прибегать вместе с вами или самостоятельно, чтобы успокоиться, сконцентрироваться и принять правильное решение.

Вам может показаться, что я добавляю вам работы, но на самом деле это не так. Я не прошу вас проводить больше времени с детьми. Я хочу, чтобы это время стало эффективнее в те моменты, когда вы можете помочь своему ребенку узнать новые идеи и инструменты для восстановления его эмоционального баланса.

В книге я объясняю, что эмоциональное здоровье – это искусство равновесия. Восстановлению эмоционального баланса мы учимся всю свою жизнь. Но современные дети, снабженные идеями, инструментами и пониманием, как это делать, могут избежать ненужных кочек на своем пути, и тогда их путешествие будет более гладким и спокойным. И даже если они налетят на корягу, у них будут инструменты и способность к самоанализу. Благодаря этому они выйдут из ситуации сильнее, здоровее и в итоге более целостными.

Вместе сильнее

Если хочешь идти быстро – иди один, если хочешь дойти далеко – идите вместе.

Африканская пословица

Я точно знаю, что мы становимся сильнее, если объединяемся, чтобы учиться, а затем учить наших детей, как стать эмоционально здоровее. Мы создаем сообщество взрослых единомышленников, нацеленное на то, чтобы наши дети не только не забывали менять нижнее белье, но и направляли свой разум на принятие умных эмоциональных решений.

Чем больше детей научатся успокаиваться, сосредотачиваться и делать правильный выбор, даже когда их обуревают сильные эмоции, тем гармоничнее станет наш мир. Вместо привычки неумело и спонтанно реагировать на свои чувства (например, толкать другого ребенка на детской площадке) новой нормой для детей станет минутка осознанности и принятие взвешенного решения.

Часть I

Эмоциональное обучение

1. Современные дети

Все мы стремимся воспитать эмоционально здоровых детей. Нет на свете такого родителя, который хотел бы, чтобы его ребенок рос неуверенным в себе, грустным и одиноким. Остается вопрос: как нам это сделать?

Дженна швырнула стул через всю комнату в третьем классе; Оскара отстранили от занятий за то, что он грязно выругался, в первом; Лео отказывается выполнять домашнее задание; Мэгги каждый вечер закатывает маме скандал, как только речь заходит о том, что пора купаться. Быть родителем или учителем вообще нелегко, а сегодня дети как никогда эмоциональны, ранимы и впечатлительны.

Таким образом, вопрос меняется: как извлечь пользу из этого испытания? Это уникальная возможность.

Прошлым летом мне представился случай посетить один из красивейших садов на планете: сад лотосов в Санта-Барбаре, в Калифорнии. Я приехала туда в солнечный день и была восхищена, когда увидела цветущие лотосы. Меня потрясли эти величественные цветы. Каждое семя лотоса вынуждено прорасти через слой грязи, чтобы превратиться в то, что я имела возможность наблюдать. То же самое происходит и с ребенком (и с вами и со мной).

Помочь детям использовать «грязь» их ежедневного жизненного опыта в процессе становления цветущим лотосом – цель данной книги. Я буду говорить не о каком-то абстрактном эмоциональном здоровье, а о реальном психическом благополучии, родившемся из сложных моментов жизни. Другими словами, большей частью достижение эмоционального здоровья зависит от того, насколько умело мы научились справляться с неудобными эмоциями и насколько конструктивно можем их выражать. Мэгги, например, перестала кричать по ночам и теперь лучше умеет проговаривать свои проблемы.

Но это еще не все. Дети могут научиться выбирать свои мысли и делать то, что способствует эмоциональному здоровью. (Несомненно, и вы можете это делать, чтобы чувствовать себя лучше.) Я покажу путь к настоящему психическому здоровью и дам вам инструменты, дающие возможность сделать мир здоровее и счастливее. Нет, это не утопия и не недостижимая мечта. Ведь от того, что у вас растет эмоционально здоровый ребенок, мир тоже становится лучше.

Эмоциональное здоровье

Важно понимать, что эмоциональный интеллект – не противоположность интеллекту как таковому, не триумф сердца над разумом, это уникальное сочетание и того, и другого.

Дэвид Карузо

Сегодня утром Карла, мать троих детей, написала мне из Испании. Ей нужна помощь с десятилетним сыном Матео, который постоянно плачет в школе. «Мы с мужем исчерпали все возможности поддержать Матео», – объяснила Карла. Конечно, это чувство знакомо многим родителям, иначе зачем бы вы читали эту книгу? Что вы можете сделать? Как научить ребенка самоконтролю? Что будет понятно тому, чей мозг еще находится в процессе формирования? Что делает ребенка эмоционально здоровым?

В первую очередь давайте дадим определение, что такое эмоционально здоровый ребенок. Это поможет нам сконцентрироваться на проблеме и двигаться к нашей цели. Эмоционально здоровый ребенок учится:

- называть эмоции (как свои собственные, так и других людей);
- выражать эмоции конструктивным способом (не подавлять их);
- прибегать к самоконтролю;
- давать осознанный ответ вместо мгновенной эмоциональной реакции;
- делать правильный выбор, даже в трудной ситуации.

Эмоционально здоровые дети – не идеальные мальчики и девочки. Они всего лишь пытаются управлять своими чувствами и стремятся *достичь эмоционального баланса в жизни*. Например, Матео плачет, когда у него что-то не получается в школе, он проигрывает в «101» или не может сразу переключиться с футбола на уроки. Он еще не научился управлять своими эмоциональными реакциями, но я уверена, что, обладая знаниями о том, как работают чувства, и используя некоторые практические инструменты, он сможет делать выбор, который пойдет ему на пользу, – так же как и многим другим.

Направить ребенка на путь эмоционального прогресса – то, к чему стремится позитивное родительство в большей мере. Нет ничего плохого в том, что Матео плачет, если это именно то, что ему нужно. Но мне бы хотелось, чтобы это был его осознанный выбор, а не спонтанная реакция. Если у вашей дочери проблемы с управлением гневом, а сын постоянно грустит, то способность определить свои чувства и начать направлять их в правильное русло является признаком того, что ребенок приходит к эмоциональной осознанности, а это является первым шагом к хорошему эмоциональному здоровью.

Смелость и эмоции

Мне кажется, что секретный магический трюк, который выделяет меня среди коллег, заключается в том, что я не боюсь быть уязвимой, правдивой и настоящей.

Кэти Перри

Эмоционально здоровый ребенок учится быть смелым. Мальчики и девочки становятся экспертами в том, как противостоять своим врагам или, что еще труднее, своим друзьям. Или делиться правдой о себе, как говорит Кэти Перри в цитате, приведенной выше. Смелость лежит в основе детского эмоционального здоровья, ведь ребенку необходимо быть внутренне сильным, отважным и храбрым, чтобы:

- преодолевать спонтанные реакции;
- иметь дело со своими страстями;
- научиться действовать по-другому;
- проявлять самоконтроль.

Любой человек на планете, который набрался духу встретить лицом к лицу свои неудобные эмоции, такие как ревность, разочарование, неприятие или отвращение, настоящий храбрец. Чувства детей обычно еще сильнее, быстрее и интенсивнее, и это означает, что им требуется больше смелости, чтобы справиться с такими эпическими переживаниями.

Кэролайн десять лет, и ей приходится мириться с болезнью отца. Ему диагностировали неоперабельную опухоль мозга, и его состояние ухудшается. Кэролайн учится в пятом классе, и отец хочет, чтобы она вела «нормальную жизнь», поэтому она берет себя в руки и ходит на уроки балета, принимает многочисленные сочувственные объятия от своих друзей и раз в неделю выходит на связь со мной, чтобы я помогла ей справиться с эмоциями. Конечно, она

испытывает страх, гнев, грусть, ощущение потери и многие другие чувства, но за ними видна очень храбрая девочка, которая встречает их лицом к лицу, а не бежит от них. Действовать так, как Кэрлайн, невероятно трудно, но она учится собираться с духом и взаимодействовать со своими эмоциями правильным способом.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

Когда ребенок расстроен, логика часто бесполезна до тех пор, пока мы не ответим на эмоциональные потребности правого полушария мозга.

Дэниэл Сигел и Тина Брайсон

Слушая Рейчел, маму шестилетней Руби, я соотношу описание ее проблемы с моим пониманием архитектуры мозга и его развития. Недельный отчет Рейчел сводится к следующему: «Руби совершенно невыносима. Она не дает мне поговорить по телефону. Вчера мне позвонила мама из Израиля, чтобы обсудить День искупления², и Руби тут же принялась писать записочки: «Ты меня игнорируешь», «Ты разговариваешь уже больше одной минутки», «Ты меня не любишь», «Почему я должна идти в храм?»

Рейчел не понимает, что действия Руби полностью подчиняются ее правому полушарию (эмоциональной части), а не левому (отвечающему за логику). Мама попросила дать ей одну минуту, что вполне разумно (с точки зрения левого полушария), а когда минута прошла, Руби разозлилась (правое полушарие) и начала строчить записки, которые ее мать принесла ко мне. Они были полны забавных орфографических ошибок. Только Рейчел не улавливала юмор в этой ситуации и злилась все сильнее.

Возьмите на заметку

Правое полушарие, левое полушарие

В начале своей жизни дети оперируют правым полушарием, поэтому эмоционально реагируют, когда необходимо удовлетворить их потребности (например, они чувствуют «Я голоден» и плачут). Это нормальный, здоровый способ. Но естественным этапом взросления является умение задействовать одновременно левое полушарие (мышление) и правое (чувства) для того, чтобы сделать наилучший выбор.

Левое полушарие – часть мозга, которая отвечает за принятие логических решений, совершение действий на время, следование указаниям, решение уравнений и изучение языка, особенно синтаксиса и грамматики.

Левое полушарие пробуждается примерно к четырем годам, поэтому я начинаю работать с детьми с этого возраста и старше. Пока малыш не обладает способностью размышлять, трудно привить ему навыки эмоционального обучения.

Понимание того, что лежит в основе действий большинства детей, помогает нам лучше выстраивать с ними связь, сохранять ее, помогать им сделать правильный выбор и принять целостное решение. Рейчел опиралась на логическое левое полушарие («Одну минуту, пожалуйста»), а Руби – на эмоциональное правое («Ты нужна мне, мама»). Таким образом, они

² День искупления (Йом-кипур) – самый главный праздник в иудаизме. Согласно представлениям иудеев, в этот день как бы подводится итог поведения и жизни человека за прошедший год. В течение этого дня иудеи почти 25 часов не вкушают пищи, обязательно посещают синагогу и совершают ряд обрядов. (Прим. ред.)

фактически *говорили на разных эмоциональных языках*. Но если бы мама сначала признала эмоциональные потребности Руби, а затем помогла ей увидеть, что это всего лишь временная задержка (а не отказ) в их удовлетворении, то Руби со временем научилась бы действовать по-другому (используя и правое и левое полушарие мозга).

Научить эмоциональных (правополушарных) детей как можно раньше задействовать разум и логику (левое полушарие) при принятии решений – самое главное в воспитании эмоционально здоровых детей. В книге я буду делиться стратегиями, помогающими в этом, делая упор на те, которые позволяют замедлить слишком быстрое правое полушарие и вывести в рабочий режим более медленное левое.

Эмоционально здоровый ребенок

Корень здоровья находится в мозге. Ствол его – чувство. Листья и ветки – тело. Цветок здоровья распускается, если все части работают вместе.

Курдская поговорка

Девятилетний Пауло потерял сознание в школе. Он упал и ударился головой, а когда пришел в себя, на лице была кровь, к ужасу всех, кто в это время находился в школьной столовой. Сэм, один из его лучших друзей, очень расстроился. Он попросил позвать его маму, и завуч ему разрешил это сделать.

В разговоре с матерью Сэм признался, что испугался. Он еще никогда не видел ничего подобного и волновался, что такое может случиться снова. Мама Хлоя заверила Сэма, что с Пауло все будет в порядке, и объяснила, что иногда происходят неприятные вещи. Сын остался удовлетворен ее словами, но, несомненно, следует стремиться к тому, чтобы он научился успокаиваться сам и справляться с сильными переживаниями. Хорошо, что его чувства не проявились деструктивным способом. Значит, он уже учится правильно обращаться с неприятными эмоциями и, практикуясь, сумеет взять их в свои руки.

Как и Сэм, эмоционально здоровый ребенок учится:

- конструктивно выражать свои чувства;
- обращаться за помощью (когда он в ней нуждается);
- развивать здоровые привычки;
- формировать правильные внутренние установки;
- взаимодействовать с другими понятным способом.

А вот чего эмоционально здоровый ребенок *не делает*, так это не игнорирует и не подавляет свои эмоции, не притворяется, что с ним все в порядке, если это не так, не дразнит других, не использует аддиктивное поведение, чтобы замаскировать нежелательные чувства (например, слишком много играя в компьютерные игры или поедая горы сладостей), не изливает свой гнев ни на братьев и сестер, ни на друзей. Если ваш ребенок прибегает к вышеперечисленному, это не означает, что он эмоционально нездоров. Это говорит лишь о том, что такое поведение несвойственно для позитивного эмоционально здорового ребенка.

Другими словами, мы помогаем нашим детям (и нам самим) переходить от бессознательных поступков или реакций к осознанному, обдуманному выбору. В идеале этот выбор должен опираться на знание о том, как работают эмоции и что для нас в данной ситуации лучше всего, а также, что лучше всего для остальных.

Возьмите на заметку

Континуум эмоционального здоровья

Эмоциональное здоровье не является однозначным понятием («все или ничего»). Это континуум. На одном его конце находится отрицательное эмоциональное здоровье, характеризующееся утаиванием негатива, быстрыми реакциями, бездумными решениями, наносящими вред себе и окружающим. На другом – положительное эмоциональное здоровье, отмеченное правильными привычками, осмыслением своих эмоций, тщательным выбором, самосознанием и пониманием других.

Естественно, большинство людей, включая детей, находятся где-то посередине, и им приходится бороться с некоторыми трудными чувствами (ревностью, гневом, грустью), однако они прогрессируют и делают все более правильный выбор. Они двигаются по направлению к ощущению себя здоровыми и счастливыми.

Положительное эмоциональное здоровье никоим образом не означает постоянное состояние благополучия. Речь идет о том, чтобы быть самим собой – человеком, который проживает свои чувства, учится конструктивно их выражать (а не держать внутри) и строит здоровые отношения, несмотря на разнообразные препятствия, возникающие во внешнем мире.

Создавая эмоциональное здоровье

Давайте повторим: путь к положительному эмоциональному здоровью лежит через осознание ребенком себя и других, сопровождающееся *приобретением навыков*, осмысления (знания, обратившегося в мудрость) и принятия правильных решений (на пользу ему самому и окружающим). Чем лучше ребенок научится успокаиваться, сосредотачиваться и затем делать разумный выбор, тем лучше конечный результат. Можно по пальцам пересчитать правильные решения, принятые в состоянии гнева или волнения.



На приведенной выше схеме эмоционального здоровья я не упоминала психические расстройства, поскольку даже человек, страдающий от подобных нарушений (вроде депрессий или тревожных состояний), может научиться тому, как стать эмоционально здоровее. Это динамическая модель, согласно которой, надеюсь, мы все сможем достичь значительных успехов в течение нашей жизни.

Приобретение осознанности тоже является частью пути к положительному эмоциональному здоровью, но это вовсе не означает, что необходимо быть идеальным. И в моей жизни случается масса моментов, когда я действую на автомате и забываю наклеить марку на конверт или не могу найти ключи (а потом обнаруживаю их в морозилке). Конечно, это происходит все реже и реже, но жизнь по-прежнему чудесное приключение, где некоторые дни кажутся легче, чем другие.

Связь со счастьем

*Счастье – это разновидность смелости.
Джордж Холбрук Джексон*

Эмоционально здоровые дети ближе к счастливому восприятию жизненного опыта. Они учатся управлять своими чувствами и делать правильный выбор. То есть *эмоциональное здоровье – первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя более счастливым*. Счастье – комплексное понятие, особенно если говорить о продолжительном его ощущении. Конечно, каждый родитель желает своему ребенку счастья, а начинается оно, несомненно, с управления чувствами.

Эмоционально здоровый ребенок не всегда беззаботен, но он обязательно учится тому, как конструктивно обращаться со своими чувствами. Хорхе был самым маленьким в группе детского сада и в связи с этим легко становился мишенью для задиры. К несчастью, худшие опасения мамы оправдались, когда однажды Хорхе пришел домой и сказал: «Мам, один мальчик сел на меня сверху на детской площадке и поколотил». Из миллиона вопросов, которые пронеслись в голове мамы, она задала лишь один: «Ты рассказал кому-нибудь?» Хорхе отрицательно помотал головой.

Таким детям, как Хорхе, нужно учиться высказываться, особенно когда они расстроены или испуганы. Только смелый ребенок сможет попросить о помощи. Именно этому учит Анна своего сына. По моей рекомендации она отвела его в секцию джиу-джитсу, чтобы мальчик почувствовал, что физически готов, так же как и морально и эмоционально, справляться с хулиганами. Я не сторонник силовых методов, тем не менее, самозащита необходима. Уверенность Хорхе (и внутреннюю и внешнюю) определенно укрепит владение боевыми искусствами.

Почувствовать себя счастливее можно благодаря многим вещам. Однако я предлагаю начать с главного – с управления эмоциями и принятия правильных решений.

Счастье рождается из испытаний

*Из страданий появились самые сильные души; самые масштабные личности покрыты шрамами.
Халиль Джебран*

В своей «Книге радости»³, написанной вместе с Десмондом Туту, его святейшество Далай-лама XIV говорит о «прохождении через испытания» и использовании их. Он не предлагает оказавшимся в беде погрязнуть в своих трудностях, а вместо этого фокусируется на переходе через сложности. Поскольку дети еще не способны увидеть вещи в широкой перспективе, им свойственно рассматривать происходящее как нечто окончательное, не подлежащее изменению, будь то обидные прозвища во время игры в футбол или кое-что похуже.

Задача родителей или педагогов состоит в том, чтобы помочь ребенку увидеть, как он может использовать любой жизненный опыт, даже самый трудный, в свою пользу. Несомненно, я беру на себя смелость это утверждать, поскольку научилась делать так сама, причем даже

³ Далай-лама XIV, Туту Десмонд. Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире. – М.: МИФ, 2020.