

БЕСТСЕЛЛЕР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Благодаря новым знаниям о работе мозга вашего ребенка процесс воспитания будет не трудным, а увлекательным».

– Washington Post –

ВОСПИТАНИЕ С УМОМ

12

РЕВОЛЮЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ
ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ
МОЗГА ВАШЕГО РЕБЕНКА

Как достичь
баланса между
интеллектуальным
и эмоциональным
развитием детей
от 0 до 12 лет

**ДЭНИЭЛ ДЖ. СИГЕЛ
ТИНА ПЭЙН БРАЙСОН**

**Дэниэл Дж. Сигел
Тина Пэйн Брайсон
Воспитание с умом. 12 революционных
стратегий всестороннего
развития мозга вашего ребенка**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6981777

*Дэниэл Сигел. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга
вашего ребенка: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-69815-8*

Аннотация

Малыш устроил истерику в магазине? Дошкольник не хочет идти в детский сад? Школьник не умеет общаться со сверстниками? С какой бы проблемой ни столкнулись родители, новаторская книга видного ученого, специалиста в области детской и возрастной психологии Д. Дж. Сигела, написанная в соавторстве с экспертом по воспитанию Т. П. Брайсон, поможет ее решить. Впервые плохое поведение детей и их капризы объясняются определенными этапами «роста» мозга, что существенно облегчает понимание ситуации. С учетом этого факта в книге представлены 12 революционных стратегий воспитания, а также эмоционального и интеллектуального развития ребенка. Но самое интересное – с помощью книги родители смогут просто и доступно объяснить детям, как работает мозг, благодаря чему даже совсем маленькие смогут лучше понимать себя и контролировать свое поведение.

Содержание

Введение. Выживание и процветание	4
Глава 1. Воспитание с учетом потребностей мозга	9
Что такое интеграция мозга и почему она так важна	9
«Ия ву-ву»	10
Почему важна интеграция?	12
Попасть в поток: маневрирование между хаосом и косностью	16
Глава 2. Два мозга лучше одного	19
Как интегрировать правое и левое полушария детского мозга	19
Левый мозг, правый мозг: введение	20
Две половинки составляют целое: комбинирование левого и правого	22
Стратегия №1: «Установить связь и перенаправить».	25
Скольжение по волнам эмоций	
Шаг 1: установление связи с правым мозгом	26
Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга	27
Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить». Как справляться с сильными эмоциями	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Дэниэл Сигел

Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка

Введение. Выживание и процветание

У вас ведь бывали такие дни, правда? Когда недостаток сна, грязные ботинки, пятно на новой куртке, битвы с домашними заданиями, пластилин в клавиатуре вашего компьютера и реплики типа «Она первая начала!» заставляют вас считать минуты, оставшиеся до того момента, когда можно будет сказать детям: «Пора спать!» В такие дни, особенно когда вам приходится выуживать изюм из ноздрей своего чада (опять?!), кажется, что максимум, на что вы можете надеяться, — это *выжить*.

Однако если говорить о детях, то ваши цели в этой области куда выше, чем банальное выживание. Конечно, вы хотите просто пройти через эти сложные моменты истерик в магазинах и кафе. Но независимо от того, являетесь ли вы родителем или просто тем человеком, которому поручена забота о ребенке, ваша конечная цель — воспитать таких детей, которые будут *процветать*. Вы хотите, чтобы они получали удовольствие от полноценных отношений с людьми, были заботливыми и участливыми, хорошо учились в школе, упорно трудились, чувствовали ответственность и были удовлетворены собой и своими достижениями.

Выживание. Процветание.

За долгие годы нашей работы нам пришлось пообщаться со множеством родителей. Когда мы задавали им вопрос, что для вас главное, в верхней части списка практически всегда появлялись вариации этих двух целей. Родители стремятся выжить в трудные моменты своих родительских будней, и они хотят, чтобы их дети и семья процветали. Мы сами, будучи родителями, разделяем эти цели в отношении наших собственных семей. В те моменты, когда мы великодушны, спокойны и мудры, мы стремимся поддержать формирующуюся психику своего ребенка, развить его любознательность, помочь ему раскрыть свой потенциал во всех аспектах жизни. Но в те моменты, когда мы на взводе, в стрессе, в состоянии «замани-уже-этого-ребенка-конфетой-в-машину-чтобы-мы-наконец-могли-рвануть-на-футбольный-матч», иногда единственное, на что мы можем надеяться, — это удержаться от гневного крика и не услышать в ответ: «Ты плохая!»

Задумайтесь на мгновение и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить, чтобы они взяли их с собой во взрослую жизнь? Скорее всего, вы стремитесь, чтобы они были счастливы, успешны и независимы. Теперь подумайте о том, какую часть своего времени вы тратите на то, чтобы целенаправленно развивать в детях эти качества. Если вы похожи на большинство родителей, то вас наверняка беспокоит тот факт, что вы в течение дня тратите слишком много времени на выживание и совсем мало на то, чтобы обеспечить детям опыт переживаний, который приведет их к процветанию нынешнему и грядущему.

Вы можете даже сравнивать себя с некими идеальными родителями, которые никогда не борются за выживание и, кажется, тратят каждую секунду своего бодрствования на содействие процветанию собственных детей. Ну вы знаете, о ком мы говорим. Это председатель родительского комитета, готовящий экологически чистое, хорошо сбалансированное питание, читая при этом своим детям на латыни о том, как важно помогать другим, а после обеда

везущий их в музей искусств на гибридном автомобиле¹, где играет классическая музыка, а кондиционер распыляет ароматерапевтическую лаванду. Никто из нас не может сравниться с такими воображаемыми суперродителями. Особенно когда мы чувствуем, что большая часть нашего дня проходит в полномасштабном режиме выживания, когда к концу празднования дня рождения мы с дикими глазами и красными лицами ловим себя на крике: «Если еще хоть кто-то начнет спорить из-за этого лука и стрел, то никто вообще не получит *никаких* призов!»

Задумайтесь и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить?

Если все вышесказанное кажется вам знакомым, то у нас есть для вас замечательная новость: *моменты, когда мы просто пытаемся выжить, в действительности открывают возможности способствовать процветанию наших детей*. Временами вам может казаться, что значительные, полные любви моменты (например, глубокомысленные беседы о сострадании или чертах характера) – это нечто отдельное, не связанное со сложностями воспитания (в частности, с очередной битвой с домашним заданием или преодолением очередного кризиса в отношениях). Но это не так. Когда ваш ребенок ведет себя неуважительно и огрызается, когда вас вызывают к директору, когда вы обнаруживаете, что вся стена в квартире разрисована мелом – это все моменты «выживания», никаких сомнений. Но в то же самое время они предоставляют возможности – даже подарки – для вас, поскольку моменты, требующие выжить, *также* служат моментами движения к процветанию, когда происходит важная, значительная работа по воспитанию ребенка.

Вспомните пример ситуации, где вы чаще всего просто пытаетесь выжить. Возможно, это ситуация, когда ваши дети подрались в третий раз за три минуты (нетрудно представить, правда?). Вместо того чтобы просто прекратить драку и отправить драчунов по углам, вы можете использовать спор как возможность для обучения. Обучения тому, что надо внимательно слушать другого человека и стараться понять его точку зрения; тому, что надо ясно и уважительно высказывать свои пожелания; тому, что в жизни необходимы компромиссы, переговоры и умение прощать. Мы знаем, это трудно представить себе в пылу момента. Но если вы немного разберетесь в эмоциональных потребностях и психологических состояниях своих детей, вы можете получить положительный результат применения такого плана операции даже без привлечения миротворческих сил ООН.

Нет ничего плохого в том, чтобы разогнать детей, когда они дерутся. Это хороший метод выживания, и в определенных ситуациях он может быть оптимальным решением. Но часто можно сделать нечто лучшее, чем просто прекратить конфликт и шумиху. Мы можем трансформировать этот опыт в нечто, способствующее не только развитию мозга ребенка, но и формированию навыков общения и положительных черт характера. Со временем он будет развивать эти навыки и становиться более искусным в разрешении конфликтных ситуаций уже без родительского руководства. И это лишь один из многочисленных способов содействия процветанию.

Эта книга расскажет, как использовать повседневные ситуации для раскрытия истинного потенциала ваших детей

Самое замечательное в таком подходе то, что нет нужды специально выкраивать время для заботы о процветании своего ребенка. Можно использовать для этого *все* ситуации обще-

¹ Автомобиль с двумя приводами: бензиновым и электрическим.

ния между вами – стрессовые и гневные, точно так же, как и удивительные и приятные, – чтобы помочь ребенку стать более ответственным, внимательным, способным человеком, каким бы вы хотели его видеть. Именно этому посвящена данная книга: использованию повседневных ситуаций для помощи вашим детям в раскрытии их истинного потенциала. На ее страницах предлагается альтернатива воспитательным и академическим методам, чрезмерно концентрирующимся на стремлении к идеалу и достижении результата любой ценой. Вместо этого мы сосредоточимся на методах, помогающих детям быть собой, уверенно и спокойно чувствовать себя в этом мире, находить в себе больше сил и гибкости. Как осуществить это? Наш ответ прост: необходимо понять некоторые базовые факты, касающиеся мозга ребенка, которому вы помогаете расти и развиваться. Именно этому и посвящена книга.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мы писали эту книгу для родителей, дедушек и бабушек, педагогов и всех остальных людей, на чьи плечи возложена серьезная забота о жизни ребенка. Мы употребляем слово «родители», но при этом имеем в виду всех, кто выполняет важнейшую работу по воспитанию детей, обеспечивает им поддержку и заботу. Наша цель – научить вас использовать повседневное общение, помогая себе и своим детям и в выживании, и в процветании. Данная книга посвящена периоду от рождения до двенадцати лет и в особенности касается детей ясельного возраста, начальной школы и раннего подросткового возраста, но многое из того, о чем вы будете читать, можно творчески адаптировать к подростково-юношескому возрасту.

В книге мы разъясним концепцию «интеграции мозга» и предоставим вам широкий спектр стратегий, способных помочь вашим детям стать более здоровыми и счастливыми, а также быть самими собой.

В Главе 1 изложена идея воспитания детей с постоянным вниманием к потребностям их мозга, а также описано простое и мощное понятие интеграции, лежащее в сердцевине такого подхода к воспитанию. Глава 2 фокусируется на том, как помочь левому и правому полушариям детского мозга работать согласованно, чтобы ребенок имел адекватную связь между своим логическим и эмоциональным «я». В Главе 3 сделан акцент на значимости связи между инстинктивным «нижним этажом» мозга и более вдумчивым «верхним этажом», отвечающим за принятие решений, личностное осознание, сопереживание и нравственность. Глава 4 рассказывает о том, как вы можете в мягкой, осознанной и целенаправленной форме помочь своему ребенку справиться с болезненными воспоминаниями прошлого, проливая свет на их происхождение. Глава 5 поможет вам научить своих детей делать паузу, чтобы успокоиться и осмыслить собственное психическое состояние. Поступая таким образом, они будут принимать осознанные решения, позволяющие держать под контролем собственные чувства и реакции на окружающий мир. Глава 6 рассказывает, как донести до ребенка понимание той истины, что счастье и удовлетворенность собой произрастают из прочных связей с другими людьми при неизменном сохранении собственной уникальности.

Ясное видение всех этих разнообразных аспектов концепции интеграции мозга позволит вам взглянуть на родительскую роль с совершенно новой точки зрения. Как родители мы призваны уберечь своих детей от любой травмы и боли, но не можем оградить их от всего. Наши дети будут терпеть поражения и обиды, испытывать страх, тоску и гнев. В действительности часто именно тяжелые переживания позволяют им развиваться и познавать мир. Поэтому, вместо того чтобы пытаться укрыть своих детей от неизбежных трудностей жизни, следует помочь им интегрировать этот опыт переживаний в свое миропонимание и усвоить его уроки. То, как дети формируют свое представление о смысле жизни, зависит не

только от происходящего с ними, но и от позиции их родителей, учителей и других людей, которые о них заботятся.

Одна из основных целей книги – обеспечить вас конкретными инструментами, позволяющими улучшить ваши отношения с детьми

С учетом этого одна из основных целей данной книги – снабдить вас конкретными инструментами, позволяющими облегчить родительскую роль и сделать ваши отношения с детьми более значимыми. По этой причине добрую половину каждой главы занимает раздел «Что можно предпринять», где мы предоставляем практические рекомендации и примеры применения соответствующих научных концепций.

Кроме того, в конце каждой главы вы сможете найти два раздела, призванных облегчить вам внедрение новых знаний. Первый из них – «Расскажите детям» – поможет вам научить своих детей тому, о чем мы говорили непосредственно в этой главе. Идея рассказывать маленькому ребенку о мозге может показаться странной. Что ни говори, но это *наука* о мозге. Однако мы обнаружили, что даже маленькие дети – в возрасте 4–5 лет – способны по-настоящему понять некоторые важные принципы работы мозга и, как следствие, взглянуть на свои чувства и поведение с иной точки зрения, позволяющей достичь большей проницательности. Эти знания могут обладать мощной силой как для ребенка, так и для его родителей, пытающихся учить, воспитывать и любить своих детей так, чтобы хорошо было всем. Мы писали разделы «Расскажите детям» с мыслью о детях школьного возраста, но во время совместного чтения вслух вы можете адаптировать информацию к уровню развития своего ребенка.

Другой раздел в конце каждой главы называется «Самоинтеграция». Хотя большая часть книги сосредоточена на психике ребенка и связи, существующей между вами, в этом разделе мы помогаем вам применять концепции главы в вашей собственной жизни и отношениях с людьми. По мере того как дети развиваются, их мозг все более становится отражением мозга их родителей. Другими словами, собственный рост и развитие родителей – или отсутствие таковых – влияют на мозг ребенка. Когда родители становятся более сознательными и эмоционально здоровыми, их дети пожинают плоды этого процесса и сами, в свою очередь, движутся в здоровом направлении. Это означает, что интеграция и культивирование вашего собственного мозга – это один из наиболее добрых и щедрых подарков, которые вы способны преподнести своим детям.

Еще один инструмент, который, мы надеемся, вы найдете полезным для себя, – таблица «Возрастные стадии», расположенная в конце книги. В ней обобщены идеи, предложенные в этой книге, с учетом возраста вашего ребенка. Каждая глава книги разработана с целью помочь вам немедленно внедрить ее идеи в практику и на всем своем протяжении сопровождается множеством рекомендаций в соответствии с возрастом и стадией развития вашего ребенка. Но чтобы облегчить этот процесс для родителей, в последнем разделе книги рекомендации объединены в категории по возрастам и стадиям развития. Если, например, вы мать ребенка ясельного возраста, вы сможете быстро найти памятку о том, как усилить интеграцию между левым и правым полушариями мозга вашего ребенка. Затем, по мере того как ваш малыш будет расти, вы сможете возвращаться к книге в каждой его возрастной стадии, чтобы просмотреть список примеров и рекомендаций, наиболее соответствующих новому уровню его развития.

Когда родители становятся более сознательными и эмоционально здоровыми, их дети пожинают плоды этого процесса

Кроме того, непосредственно перед разделом «Возрастные стадии» вы найдете «Памятку для холодильника», где очень коротко освещены наиболее важные моменты книги. Вы можете сделать ксерокопию с этого списка и прикрепить ее магнитами на холодильник, чтобы каждый, все близкие – родители, няни, бабушки, дедушки и все остальные – могли вместе содействовать благу ребенка.

Мы надеемся, вы заметите, что, работая над книгой, мы постоянно думали о вас, стараясь сделать ее доступной. Будучи учеными, мы стремились к точности и достоверности информации. И, будучи родителями, были нацелены на практическое понимание. Мы бились с этим внутренним противоречием и много размышляли над тем, как обеспечить вас новейшей и важнейшей информацией, притом наиболее ясным, полезным и практичным способом. Хотя эта книга, со всей определенностью, основана на научных данных, вы не будете ощущать, будто находитесь в академической аудитории или читаете научную документацию. Да, это наука о мозге, и мы целиком и полностью придерживаемся научных данных. Но мы предоставляем эту информацию в дружественной для вас форме, не заставляя вас прозябать перед лицом холодных знаний. Мы оба посвятили свою карьеру тому, чтобы доводить сложные научные данные до той кондиции, когда родители могут понять их и незамедлительно применить в своем повседневном общении с детьми. Поэтому не бойтесь информации, касающейся мозга. Мы полагаем, что вы сочтете ее удивительно интересной и, по большей части, вполне доступной для восприятия, а также легко применимой (если вас заинтересуют более подробные научные данные, стоящие за ней, нежели те, которые мы предложили в этой книге, обратите внимание на книги Дэна «*Mindsight*»² и «*The Developing Mind*»³, 2-е издание).

Спасибо, что вы присоединились к нам на этом пути к более полным знаниям, позволяющим по-настоящему помочь детям стать более счастливыми, здоровыми и довольными собой. Обладая знаниями о мозге, вы можете с большим пониманием подходить к вопросам обучения ваших детей, пониманием, как реагировать на их поведение и почему. И тогда вы сможете добиться гораздо большего, чем просто выживание. Регулярно обеспечивая своим детям опыт переживаний, который развивает весь их мозг, вы будете меньше сталкиваться с повседневными родительскими кризисами. Более того, усвоение идеи интеграции позволит вам глубже понимать своего ребенка, эффективнее реагировать на сложные ситуации и намеренно выстраивать фундамент для любви и счастья на всю жизнь. В результате не только ваши дети достигнут процветания, но и вы, вся ваша семья.

Пожалуйста, посетите наш веб-сайт и расскажите нам о своем опыте воспитания методом «интеграции мозга». Мы ждем ваших откликов.

Дэн и Тина

www.WholeBrainCild.com

² Название условно можно перевести как «Умственный взор» или «Умозрение».

³ Название можно перевести как «Развивающаяся психика».

Глава 1. Воспитание с учетом потребностей мозга

Что такое интеграция мозга и почему она так важна

Многие родители – настоящие эксперты в том, что касается организма их ребенка. Они знают, что температура выше 37 °С является повышенной. Они знают, как обработать ранку, чтобы она не воспалилась. Они знают, какая еда перед сном, скорее всего, не даст ребенку успокоиться.

Однако даже самым заботливым, высокообразованным родителям не хватает элементарной информации о мозге их ребенка. Неудивительно ли? Особенно учитывая ту центральную роль, которую мозг играет практически в каждом аспекте жизни ребенка: в дисциплине, принятии решений, самопознании, школьном обучении, взаимоотношениях с людьми и т.д. Фактически мозг во многом определяет, кто мы есть и чем мы занимаемся. И поскольку сам мозг в значительной степени формируется тем опытом переживаний, который мы как родители предоставляем нашим детям, знание об изменениях, происходящих в мозге в ответ на наше родительское воспитание, поможет воспитать более сильного, жизнеспособного ребенка.

Вот почему мы хотим представить вам концепцию интеграции мозга. Нам хотелось бы рассказать о некоторых фундаментальных понятиях, связанных с мозгом, и помочь вам применить новые знания так, чтобы ваше родительское воспитание стало более простым и содержательным. Мы не беремся утверждать, что использование идеи интеграции мозга в воспитании ребенка избавит вас от всех огорчений и разочарований, с которыми связана родительская роль. *Но знание некоторых простых и легко усваиваемых основ работы мозга позволит вам лучше понять своего ребенка, эффективно реагировать на сложные ситуации и создать фундамент для социального, эмоционального и психического здоровья.*

Знание некоторых простых и легко усваиваемых основ работы мозга
позволит вам лучше понять своего ребенка

Ваши родительские действия имеют немалое значение, и мы снабдим вас недвусмысленными, научно обоснованными идеями, которые помогут вам построить прочные взаимоотношения с вашим ребенком, способствующие правильному формированию его мозга и создающие прочный фундамент для здоровой и счастливой жизни.

Позвольте нам рассказать историю, которая иллюстрирует, насколько полезной эта информация может быть для родителей.

«Ия ву-ву»

Однажды Марианне позвонили на работу и сказали, что ее двухлетний сын, Марко, с няней попали в автоаварию. С Марко все в порядке, но няню, управлявшую автомобилем, забрали в больницу на «Скорой помощи».

Марианна, директор начальной школы, помчалась как сумасшедшая на место аварии, где ей сообщили, что у няни за рулем случился эпилептический припадок. И она застала здесь пожарного за безуспешными попытками успокоить ее малыша. Марианна взяла Марко на руки, и он стал сразу успокаиваться, когда мама прижала его к себе.

Как только ребенок прекратил плакать, он начал рассказывать маме, что произошло. Используя язык двухлетнего малыша, который способны были понять только родители и няня, Марко постоянно повторял фразу «Ия ву-ву». «Ия» на его языке означало «София» – имя любимой няни, а «ву-ву» было его версией звука сирены пожарной машины (а в данном случае «Скорой помощи»). Постоянно повторяя матери «Ия ву-ву», Марко, со всей очевидностью, был сконцентрирован на единственной детали истории, которая была для него главной: от него забрали Софию.

Новые знания о мозге помогут вам сделать воспитание ребенка более осмысленным и управляемым

Обычно в ситуациях, подобных этой, многие из нас испытывают соблазн убедить ребенка, что с Софией все будет хорошо, а затем немедленно переключить его внимание на что-то другое, пытаясь отвлечь малыша от болезненной ситуации: «Пойдем, купим мороженое!» Еще совсем недавно многие родители, пытаясь избежать дальнейшего «травмирования» ребенка, не обсуждали с ним произошедший инцидент. Однако тактика «Пойдем, купим мороженое!» оставляет ребенка в полном недоумении в отношении того, что произошло и почему. Ребенок по-прежнему переполнен сильными и пугающими эмоциями, но ему не позволили (или не помогли) эффективно с ними справиться.

Марианна не совершила такой ошибки. Она посещала занятия Тины, посвященные проблемам мозга и воспитания, и немедленно пустила в дело свои знания. В тот вечер и всю следующую неделю, пока сознание Марко последовательно возвращало его к автокатастрофе, Марианна помогала ему снова и снова пересказывать историю произошедшего. Она говорила: «Да, ты и София попали в аварию, так?» В этот момент Марко вытягивал руки и начинал ими трясти, изображая судороги у Софии. Марианна продолжала: «Да, у Софии случились судороги, и она стала дрожать, и машина врезалась, да?» Следующее заявление Марко было, конечно, уже знакомо: «Ия ву-ву», – на что Марианна отвечала: «Правильно. Ву-ву приехала и увезла Софию к доктору. И сейчас ей гораздо лучше. Помнишь, мы ходили к ней вчера? Она чувствует себя хорошо, так ведь?»

Позволяя Марко повторно пересказывать историю, Марианна давала ему возможность понять, что произошло, чтобы он мог начать справляться со своими чувствами. Поскольку она знала, насколько важно помочь мозгу ее сына переработать пугающий опыт, она помогала ему рассказывать и пересказывать события, дабы он мог переработать свой страх и вернуться к своей повседневной жизни здоровым и восстанавливающим равновесие путем. В течение нескольких следующих дней Марко вспоминал аварию все реже и реже, пока она не превратилась лишь в одно из его многочисленных переживаний, хотя и достаточно значимое.

По мере того как вы будете продолжать чтение, вы сможете узнать конкретно, почему Марианна отреагировала на ситуацию таким образом и почему это было полезно для ее сына и с практической, и с нейрологической точек зрения. Вы сможете применить свои новые знания о мозге множеством различных способов, что сделает ваш труд по воспитанию ребенка более осмысленным и управляемым.

В основе реакции Марианны и в центре всей этой книги лежит понятие *интеграция*. Ясное понимание интеграции позволит вам полностью изменить отношение к воспитанию собственных детей. Вы будете получать больше удовольствия от этого и лучше подготовите детей к эмоционально богатой и насыщенной жизни.

Почему важна интеграция?

Большинство из нас не задумываются над тем фактом, что наш мозг состоит из множества частей, выполняющих различную работу. Например, у него есть левое полушарие, помогающее нам мыслить логически и организовывать мысли в предложения, и правое полушарие, больше ведающее чувствами и считыванием невербальных сигналов. Нижний этаж мозга называют «мозгом рептилии»⁴, он позволяет нам действовать инстинктивно и принимать мгновенные решения, обеспечивающие выживание, и есть «мозг млекопитающего», который ведает установлением связей и развитием отношений с другими. Есть структуры мозга, связанные с работой памяти, и структуры, ассоциируемые с принятием моральных и этических решений. Это очень похоже на то, как если бы ваш мозг обладал множеством различных личностей: некоторые из них рациональные, другие – иррациональные; одни – вдумчивые, иные – быстродействующие. Неудивительно, что мы можем выглядеть совершенно разными в различных обстоятельствах!

Наш мозг состоит из множества частей, выполняющих различную работу

Ключ к процветанию – в обеспечении надежной совместной работы всех этих частей, их интеграции. Интеграция соединяет отдельные части вашего мозга и помогает им работать вместе как единое целое. Это похоже на то, что происходит в организме, у которого есть различные органы для выполнения тех или иных функций: легкие вдыхают воздух, сердце перекачивает кровь, желудок переваривает пищу. Для того чтобы организм был здоров, все эти органы должны быть интегрированы. Другими словами, каждый из них призван выполнять свою индивидуальную работу, и при этом они должны действовать как единое целое. Простое определение интеграции следующее: установление связей между отдельными элементами для получения хорошо функционирующего целого. Точно так же, как наш организм, наш мозг не может работать с полной эффективностью, если различные его части не скоординированы и не сбалансированы. Именно это обеспечивает интеграция: координирует и балансирует действия различных областей мозга. Довольно просто увидеть, когда наши дети не целостны: их захлестывают эмоции, они обескуражены, их поведение хаотично. Они не могут хладнокровно и эффективно реагировать на текущую ситуацию. Истерики, эмоциональные срывы, агрессия и большинство других проблем, с которыми приходится сталкиваться в процессе воспитания – и в жизни, – результат утраты интеграции, то есть результат дезинтеграции.

Нам следует помочь своим детям стать более интегрированными, чтобы они могли использовать весь свой мозг в координированной манере. Например, важно быть *горизонтально интегрированным*, чтобы левосторонняя логика хорошо сочеталась с правополушарными эмоциями. А *вертикальная интеграция* позволит высшим отделам мозга осмысливать действия, хорошо взаимодействуя с нижними отделами, озабоченными инстинктивными, животными реакциями и выживанием.

Способ реального осуществления интеграции удивителен. В последние годы ученые разработали технологии сканирования мозга, позволяющие изучать мозг так, как это было невозможно прежде. Эти новые технологии подтвердили многое из того, что мы раньше

⁴ Он так называется потому, что входящие в него структуры впервые в процессе эволюции появились у рептилий (пре-смыкающихся). – *Прим. ред.*

знали о мозге. Однако главным сюрпризом, потрясшим сами основы нейробиологии, стало открытие невероятной «пластичности» мозга. Это означает, что мозг способен изменяться, формироваться по ходу всей нашей жизни, а не только в детстве, как полагали прежде.

Что формирует мозг? Опыт переживаний. Даже в преклонном возрасте наш жизненный опыт на деле изменяет физическую структуру мозга. Когда мы переживаем что-либо, клетки нашего мозга, называемые нейронами, становятся активными, то есть «включаются». В мозге сто миллиардов нейронов, и у каждого из них в среднем десять тысяч связей с другими нейронами. Пути активизации конкретных цепей в мозге определяют природу психической активности, варьирующей от восприятия видов и звуков до наиболее абстрактных мыслей и логических рассуждений. Если нейроны включаются одновременно, они создают новые связи друг с другом. Со временем связи, образующиеся в результате совместного включения, приводят к «перемонтированию схем» в мозге. Это весьма вдохновляющая новость. Она означает, что мы отнюдь не находимся всю свою жизнь в плену того, как устроен и работает наш мозг в данный момент, мы можем на деле перемонтировать его таким образом, чтобы стать здоровее и счастливее. И это верно не только для детей и подростков, но и для каждого из нас на протяжении всей жизни.

Ключ к процветанию – в обеспечении надежной совместной работы
всех частей мозга, их интеграции

Прямо сейчас мозг вашего ребенка постоянно монтируется и перемонтируется, и опыт переживаний, который вы ему обеспечиваете, будет долгое время определять структуру его мозга. Подумаешь, проблема, да? Однако не беспокойтесь. Природа позаботилась о том, чтобы базовая структура мозга хорошо развивалась при правильном питании, сне и стимуляции развития. Несомненно, гены играют существенную роль в том, какими становятся люди. Но данные исследований в разных областях возрастной психологии указывают на то, что все, происходящее с нами – музыка, которую мы слушаем, близкие люди, прочтенные книги, наказания, которым мы подвергались, чувства, которые мы переживали, – глубоко воздействует на развитие нашего мозга. Другими словами, на основе базовой мозговой структуры и врожденного темперамента родители могут сделать достаточно много для того, чтобы обеспечить детям опыт переживаний, который будет способствовать развитию жизнестойкого, хорошо интегрированного мозга. Эта книга поможет вам использовать повседневный опыт для того, чтобы помочь мозгу вашего ребенка становиться все более и более целостным.

Например, дети, чьи родители говорят с ними о пережитых событиях, как правило, имеют легкий доступ к воспоминаниям об этих событиях. Дети, чьи родители говорят с ними об их чувствах, развивают эмоциональный интеллект и способны полнее понимать как свои собственные чувства, так и чувства других людей. Робкие дети, чьи родители подкрепляют в них уверенность, предлагая толковые объяснения происходящего, обычно избавляются от своих поведенческих ограничений, в то время как те, кого чересчур оберегают или, наоборот, часто подвергают провоцирующим тревожность переживаниям, не оказывая при этом поддержки, сохраняют свою робость.

Эта книга поможет мозгу вашего ребенка становиться все более и более
целостным

Существует обширное поле поддерживающих эти выводы научных данных о детском развитии и привязанности, а также новые данные о нейропластичности, поддерживающие ту точку зрения, что родители могут напрямую формировать мозг своего ребенка в про-

цессе его роста и развития, предлагая соответствующий опыт переживаний. Например, время, проведенное за экраном – компьютерными играми, телевизором и электронной перепиской, – заставит мозг монтироваться определенным образом. Развивающие занятия, спорт и музыка обеспечат другую схему монтирования. Время, проведенное в кругу семьи, с друзьями, в изучении человеческих взаимоотношений, особенно в процессе личного общения, также будет формировать мозг особым образом. Все, что происходит с нами, воздействует на то, как развивается наш мозг.

Этот процесс «монтажа и перемонтажа» и является сутью интеграции: необходимо обеспечить детям тот опыт переживаний, который позволит создать связи между различными отделами мозга. Когда эти отделы работают согласованно, они создают и укрепляют соединительное волокно, связывающее различные части мозга. В результате между ними возникают более прочные связи, и они могут еще более гармонично работать вместе. Точно так же, как голоса отдельных певцов сливаются в хоре в единую гармонию, которую не может создать в одиночку ни один человек, интегрированный мозг способен на гораздо большее, чем его отдельные части сами по себе.

Все, что происходит с ребенком, воздействует на то, как развивается его мозг

Это то, что нам необходимо сделать для каждого из наших детей: помочь их мозгу стать более интегрированным, чтобы они могли использовать свои умственные и психологические ресурсы на полную мощность.

Именно этого добились Марианна для сына Марко, когда помогала ему пересказывать историю вновь и вновь («Ия ву-ву»), она рассеивала пугающие и травмирующие эмоции правой стороны его мозга, чтобы они не управляли ребенком. Она делала это путем привнесения в них фактических деталей и логики левой стороны мозга – процесс, который в двухлетнем возрасте только начинает развиваться, – чтобы ребенок мог осознать инцидент в такой форме, которая имеет для него смысл.

Если бы мать не помогла ему пересказать и понять произошедшую историю, страхи Марко остались бы необъясненными и могли бы вырываться на поверхность различными путями. У него могла развиться фобия по отношению к поездкам в машинах или к ситуациям, когда родителей нет рядом, или его правый мозг мог бы вырываться из-под контроля другими способами, порождая частые истерики. Вместо этого, пересказывая историю вместе с Марко, Марианна помогла ему сосредоточить внимание как на реальных подробностях происшествия, так и на его эмоциях, что позволило ему использовать правую и левую половины мозга, в буквальном смысле усиливая их связь (более подробно этот будет обсуждаться в Главе 2). Помощь в усилении интеграции позволила ребенку вернуться в состояние нормально развивающегося двухлетнего малыша, не заикливаясь на страхе и отчаянии, которое он пережил.

Давайте посмотрим на другой пример. Сегодня, когда вы и ваши братья и сестры стали взрослыми людьми, продолжаете ли вы спорить о том, кому нажать кнопку вызова лифта? Конечно, нет (ну по крайней мере, мы надеемся, что нет). А ваши дети спорят и толкаются из-за такого рода вещей? Если они обычные дети, то да.

Причина такой разницы в поведении возвращает нас к мозгу и интеграции. Соперничество между братьями и сестрами относится к тем многочисленным проблемам, которые

осложняют процесс воспитания, – истерики, непослушание, битвы с домашними заданиями, вопросы дисциплины и т.д. Мы обсудим в ближайших главах все эти повседневные трудности, с которыми сталкиваются родители. Они происходят от *недостатка интеграции* мозга ребенка. Причина этого проста: у него не было достаточно времени, чтобы прийти к интеграции. В действительности это долгий путь, поскольку мозг человека остается неполностью развитым приблизительно до 25 лет.

Итак, к сожалению, вам придется ждать, пока мозг вашего ребенка разовьется. Это правда. Неважно, насколько смысленным кажется вам ваш дошколенок, он все равно не обладает мозгом десятилетнего ребенка и не будет обладать им еще несколько лет. Скорость созревания мозга во многом определяется генами, которые мы наследуем. Однако скорость его интеграции – это именно то, на что мы можем влиять нашим повседневным воспитанием.

Скорость созревания мозга во многом определяется генами, но мы можем влиять на скорость его интеграции

Таким образом, к счастью, *вы можете использовать повседневные ситуации для того, чтобы повлиять на скорость продвижения в направлении интеграции*. Во-первых, можно развивать различные элементы мозга ребенка, предоставляя ему возможности поупражняться их. Во-вторых, можно облегчить процесс интеграции так, чтобы отделы мозга были лучше связаны между собой и их совместная работа была более эффективной. Это не означает, что ваши дети будут быстрее расти, это означает, что вы поможете им лучше развить многие части своего «Я» и интегрировать их. И речь вовсе не идет о том, чтобы работать на износ (и заставлять работать своих детей), фанатически стараясь наполнить каждое их переживание значением и смыслом. Мы говорим о том, что надо просто быть рядом со своими детьми, чтобы вы могли помочь им стать более интегрированными. В результате этого они будут процветать эмоционально, интеллектуально и социально. Интегрированный мозг проявляется в эффективном принятии решений, лучшем контроле над телом и эмоциями, более глубоким понимании себя, прочных отношениях с людьми и успехах в школе. И все это начинается с того опыта переживаний, который родители и другие люди, заботящиеся о ребенке, предоставляют ему. Этот опыт лежит в основе интеграции и психического здоровья.

Попасть в поток: маневрирование между хаосом и косностью

Давайте немного конкретизируем, как это выглядит, когда человек – ребенок или взрослый – пребывает в состоянии интеграции. Когда человек хорошо интегрирован, он наслаждается психическим здоровьем и благополучием. Но не так просто определить, что это такое. Хотя горы книг написаны о психических заболеваниях и расстройствах, психическому *здоровью* определение дается крайне редко. Дэн одним из первых попытался дать психическому здоровью определение, которое сейчас начали использовать ученые и врачи по всему миру. Оно базируется на понятии интеграции и связано с представлением о комплексе динамических процессов, окружающих отношения между людьми и мозг. Однако проще выразить его, определив психическое здоровье как нашу способность оставаться в «потоке благоденствия».

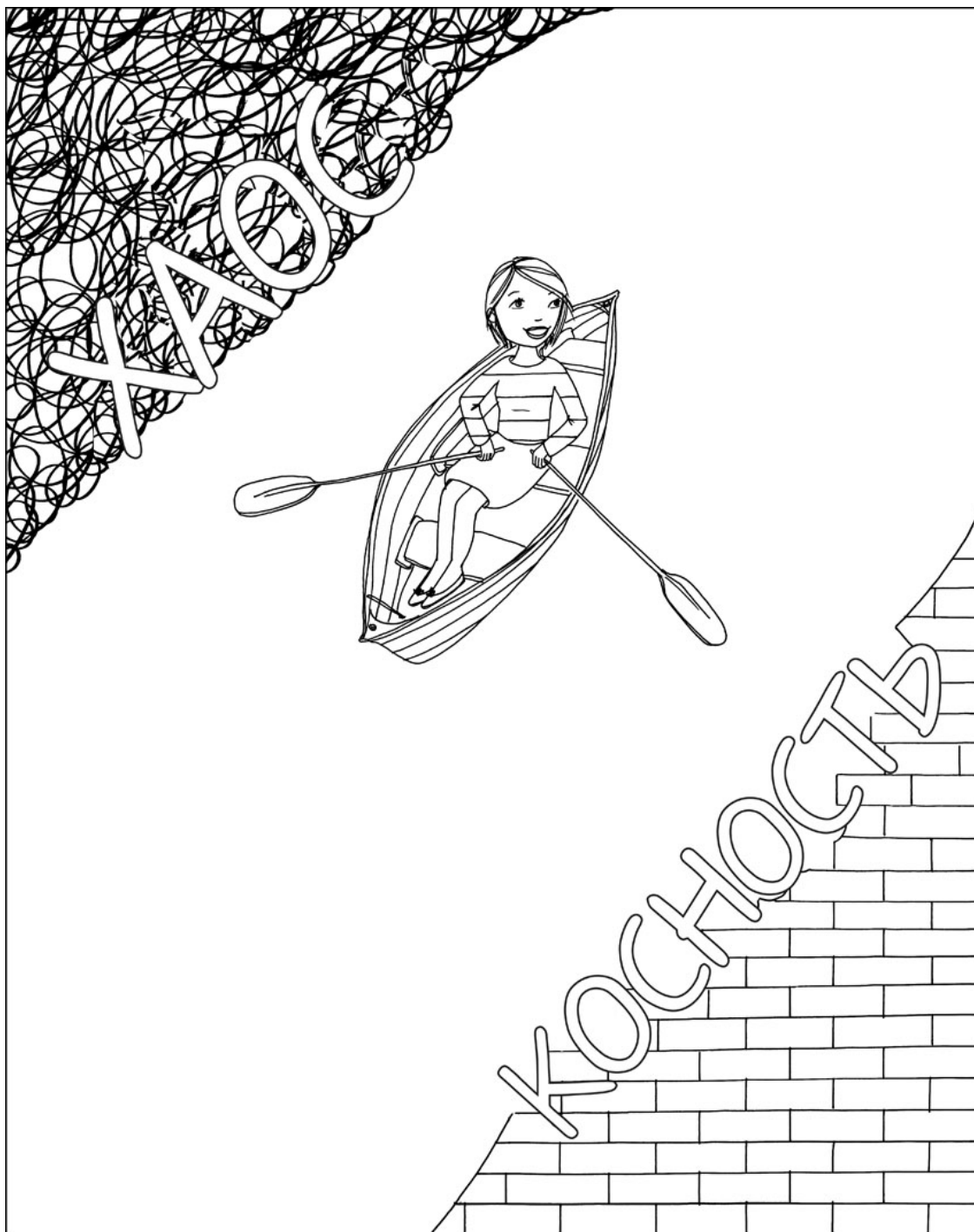
Представьте себе спокойную реку, текущую по природным просторам. Это река вашего благоденствия. Когда вы мирно устремляетесь по ее течению в своей лодке, вы ощущаете, что находитесь в целом в хороших отношениях с окружающим вас миром. Вы имеете ясное представление о себе, о других людях и о своей жизни. Вы можете быть гибким и приспосабливаться к изменениям ситуации. Вы спокойны и эмоционально устойчивы.

Однако, по мере того как вы двигаетесь по течению, временами вас выносит чересчур близко к одному из речных берегов. Это порождает различные проблемы в зависимости от того, к какому берегу вы приблизились. Один берег представляет собой хаос, где вы ощущаете потерю контроля. Вы оказываетесь захвачены беспорядочными водоворотами реки, порождающими суматоху и смятение. Вам необходимо удалиться от берега хаоса и снова вернуться в спокойное течение реки.

Но не заплывайте слишком далеко, поскольку другой берег тоже представляет собой угрозу. Это берег косности, являющейся противоположностью хаоса. Косность как противоположность потери контроля проявляется в том, что вы *устанавливаете* контроль над всем и всеми вокруг вас. Вы становитесь абсолютно неготовыми к адаптации, компромиссу или переговорам. У берега косности вода пахнет затхлостью, а камыши и ветки деревьев мешают вашей лодке плыть по реке благоденствия.

Одна крайность – это хаос с его полным отсутствием контроля. Другая крайность – это косность, где контроль в переизбытке

Таким образом, одна крайность – это хаос с его полным отсутствием контроля. Другая крайность – это косность, где контроль в переизбытке, что ведет к недостатку гибкости и приспособляемости. Все мы перемещаемся туда и обратно между этими берегами, двигаясь по жизни, – особенно когда пытаемся выживать, выполняя свои родительские обязанности. В моменты, когда мы оказываемся очень близко к берегам хаоса или косности, мы удаляемся от психического и эмоционального здоровья. Чем дольше нам удастся избегать обоих берегов, тем больше времени мы проводим, наслаждаясь рекой благоденствия. Большую часть нашей взрослой жизни можно представить как движение по этим путям: иногда в гармонии благоденствия, иногда в хаосе, в косности или в зигзагах от одной крайности к другой. Гармония возникает благодаря интеграции. Хаос и косность проявляются, когда интеграция заблокирована.



Все это применимо и к нашим детям. У них есть свои собственные маленькие лодочки, и они плывут – каждый по своей реке благоденствия. Многие из тех испытаний, которым подвергает нас наша родительская роль, случаются, когда наши дети выпадают из потока, становясь либо чересчур хаотичными, либо очень негибкими. Ваш трехлетний малыш не дал поиграть своей игрушечной лодочкой другому ребенку в парке? Это негибкость, косность. Он стал плакать, кричать и бросаться песком, когда его новый друг забрал лодочку? Это хаос. Вы можете помочь своему ребенку, направив его обратно в поток реки, в гармоничное состояние, позволяющее избежать хаоса и косности.

То же самое относится и к детям старшего возраста. Ваша обычно добродушная пятиклассница расплакалась до истерики оттого, что не получила главную роль в школьном спектакле. Она не желает успокаиваться и постоянно повторяет, что у нее лучший голос в классе. На деле она мечется между берегами хаоса и косности, и ее эмоции явно одерживают

контроль над ее логическим мышлением. В результате она упрямо отказывается признать, что кто-то другой может быть тоже талантлив. Следует вернуть ее обратно в поток благоденствия, чтобы она смогла достичь более уверенного внутреннего равновесия и перейти в более интегрированное состояние (не беспокойтесь – мы предложим вам для этого множество способов).

Практически все моменты выживания так или иначе попадают в эту схему. Полагаем, вы будете поражены, увидев, насколько образы хаоса и косности помогут вам понять самые сложные поступки вашего ребенка. Эти образы на самом деле позволяют оценить, насколько хорошо интегрирован ваш ребенок, в любой конкретный момент времени. Если вы видите хаос или негибкость, вы знаете, что ребенок находится в неинтегрированном состоянии. А когда он находится в состоянии интеграции, то демонстрирует качества, которые свойственны человеку психически и эмоционально здоровому: он гибок, легко адаптируется, эмоционально стабилен и способен понимать себя и окружающий мир. Мощный и практичный концепт интеграции позволяет видеть, когда наши дети – да и мы сами – переживаем хаос и заостенелость, поскольку интеграция оказалась заблокирована. Познакомившись с этой идеей, мы затем создаем и воплощаем в жизнь стратегии, способствующие интеграции в жизни наших детей и в нашей собственной жизни. Это стратегии повседневного формирования интегрированного мозга, которые мы изучим в каждой из следующих глав.

Глава 2. Два мозга лучше одного

Как интегрировать правое и левое полушария детского мозга

Четырехлетняя дочка Томаса, Кэйти, любила свой детский сад и никогда не имела ничего против того, чтобы сказать папе «пока», когда он оставлял ее там, – до того дня, когда ее неожиданно вырвало в группе. Воспитатель позвонила ее отцу, чтобы тот сейчас же забрал девочку домой. На следующий день, когда настало время собираться в детский сад, Кэйти начала плакать, хотя к тому моменту она уже чувствовала себя хорошо. Это стало повторяться каждое утро в течение нескольких последующих дней. Томас мог кое-как одеть ее, но все становилось гораздо хуже, когда они приходили в садик.

Как выразился Томас, Кэйти начинала все больше «сходить с ума», как только они выходили из своей машины на парковке перед детским садом. Сначала, пока они шли до здания садика, она демонстрировала своего рода цивилизованное непослушание. Она шла рядом со своим отцом, но каким-то образом умудрялась сделать так, что ее маленькое тело становилось тяжелее большого рояля, ее сопротивление превращало их прогулочный ход в некий вид волочения. Затем, когда они приходили в группу, она начинала сжимать руку своего отца все сильнее и сильнее, а потом исполняла классический «силовой захват», прикладывая весь свой четырехлетний вес к ноге Томаса. Когда ему, наконец, удавалось вырвать себя из ее удержания и покинуть помещение, он слышал крик дочери сквозь весь шум, создаваемый другими детьми: «Я умру, если ты меня оставишь здесь!»

Подобного рода сепарационная тревожность – вполне нормальное явление для маленьких детей. Детский сад может быть порой пугающим местом. Но, как объяснил Томас, «Кэйти полностью жила детским садом до того момента, как с ней произошел этот случай. Ей нравились занятия, друзья, истории. И она обожала своего воспитателя».

Так что же случилось? Почему простое переживание ситуации, когда ее вырвало, вызвало в Кэйти настолько сильный и иррациональный страх и как следовало бы Томасу реагировать на этот страх? Его непосредственная цель: найти способ сделать так, чтобы Кэйти снова с удовольствием ходила в сад. Это была цель «выживания». Но он, кроме того, стремился превратить этот трудный опыт в возможность для Кэйти извлечь из него пользу, как в ближайшее время, так и на будущее. Это была цель «процветания».

Мы вернемся к тому, как Томас справлялся с ситуацией, используя свои базовые знания о мозге, дабы превратить момент выживания в возможность помочь процветанию своей дочери. Конкретно говоря, он понял то, что мы собираемся показать вам сейчас: некоторые простые принципы работы двух сторон мозга.

Левый мозг, правый мозг: введение

Вы знаете, что наш мозг разделен на два полушария. Эти две части мозга не только разделены анатомически, они, кроме того, выполняют разные функции. Некоторые даже полагают, что два полушария обладают каждое своей собственной личностью или «своим собственным умом». В научном сообществе способ влияния различных полушарий мозга на нас принято называть левополушарной и правополушарной модальностью. Но ради простоты мы перейдем к разговорной терминологии и будем говорить о левом мозге и правом мозге.

Наш левый мозг любит порядок и стремится к нему. Он *логичен*, *литерален* (буквален и любит буквы), *лингвистичен* (любит слова) и *линеен* (он выстраивает вещи в последовательность или упорядочивает). Левому мозгу понравится, что все эти слова начинаются с буквы «Л» (он также любит *листинги* – всевозможные списки).

Правый мозг – глобальный и невербальный. Он посылает и получает сигналы, позволяющие нам осуществлять коммуникации. Например, ведает выражением лица, зрительным контактом, интонацией, позой и жестами. Вместо концентрации на отдельных деталях и стремления упорядочивать их, наш правый мозг заботится об общей картине мира или ситуации – о значении и ощущении переживаемого – и специализируется на образах, эмоциях и личных воспоминаниях.

По мере того как дети становятся старше, они с успехом осваивают левостороннее мышление

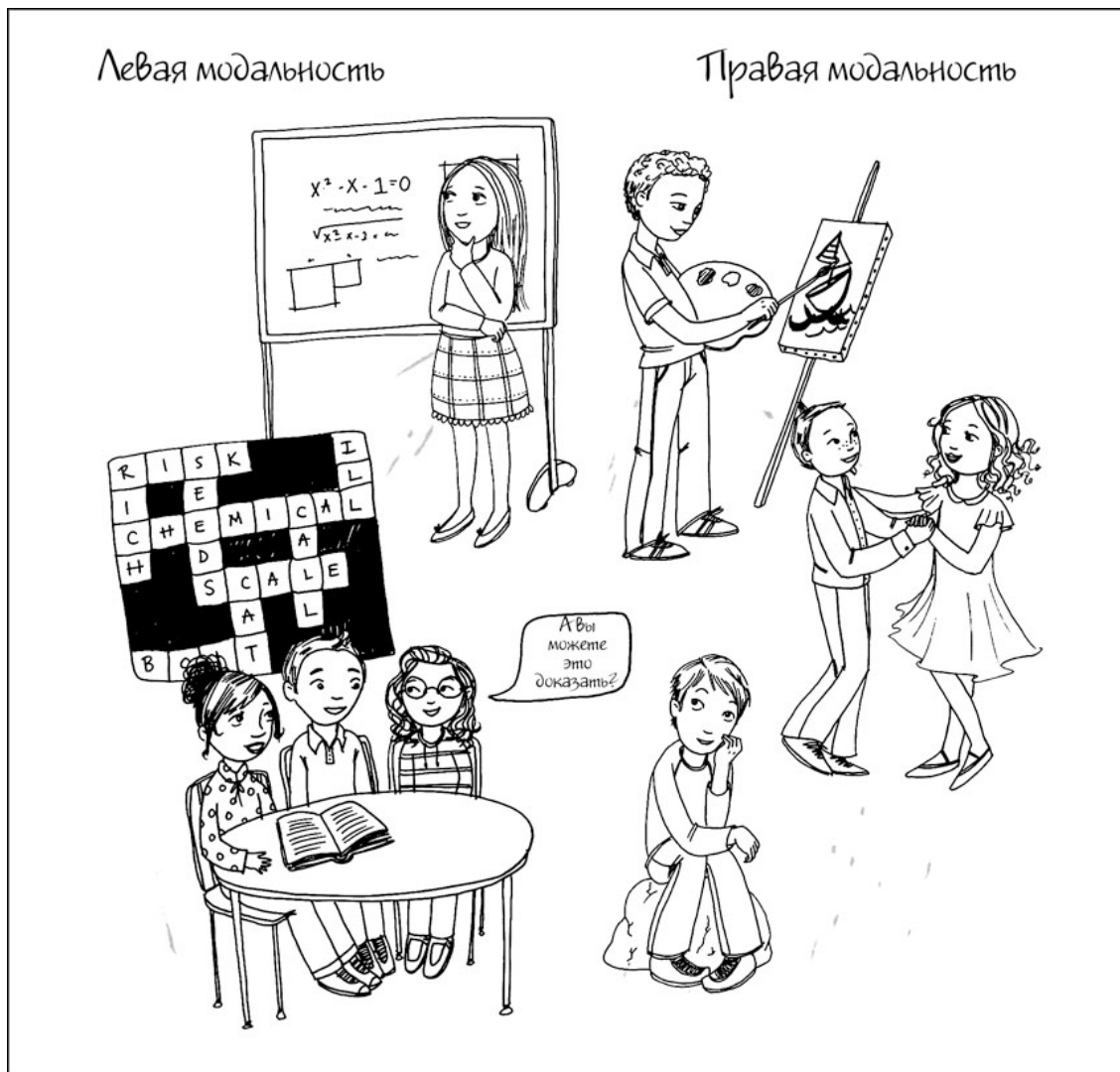
Благодаря правому мозгу мы получаем способность чувствовать «нутром» или «сердцем». Нередко говорят, что правый мозг преимущественно интуитивный и эмоциональный, и мы будем использовать эти определения в дальнейшем тексте в качестве удобного сокращения при разговорах о том, чем занимается наш мозг. Но при этом держите в голове, что технически более точно будет говорить про эту часть мозга как более непосредственно влияющую на организм и нижние отделы мозга, которые позволяют получать и интерпретировать эмоциональную информацию. Это может показаться несколько сложным, но суть в том, что левый мозг – логический, лингвистический и literalный, правый же эмоциональный, невербальный, экспериментальный и автобиографичный (и его абсолютно не волнует, что все эти слова не начинаются с одной и той же буквы)⁵.

Вы можете представлять себе это следующим образом: левый мозг заботится о *букве закона*. Как известно, по мере того как дети становятся старше, они с успехом осваивают левостороннее мышление: «Я не пихал ее! Я ее толкнул». С другой стороны, правый мозг заботится о *духе закона*, эмоциях и переживаниях в человеческих отношениях. Левый фокусируется на тексте – правый озабочен контекстом. Именно иррациональный, эмоциональный правый мозг заставлял Кэйти кричать своему отцу: «Я умру, если ты меня оставишь здесь!»

Если говорить с позиций развития, у очень маленьких детей правое полушарие является доминирующим, особенно в первые три года жизни. Они еще не развили способность

⁵ На самом деле эта схема очень упрощенная. Разделение по функциям между двумя полушариями не жесткое, и полноценно работают они только в самом теснейшем единстве – как бы «перетекании» процессов между ними. Кроме того, любое из полушарий, если потребуется, может выполнять функции другого. Наконец, правое полушарие не следует понимать как более примитивное из-за его образности и иррациональности. Именно оно непосредственно связано с творчеством, с озарениями, цельностью восприятия мира и конкретной ситуации, с художественным мастерством (все легенды о левшах, т.е. людях с сильной доминантой правого полушария, – оправданны) и с фундаментальными открытиями в науке (Альберт Эйнштейн был типичным «правополушарным человеком»). – Прим. ред.

пользоваться логикой и словами для выражения своих чувств, и они живут исключительно текущим моментом. Именно поэтому они готовы, забыв про все, сесть на корточки и полностью погрузиться в созерцание божьей коровки, ползущей по тротуару, нисколько не заботясь о том, что опаздывают на музыкальные занятия. Для них еще не существует рассудочных соображений, логики, ответственности и времени. Но когда малыш начинает постоянно задавать вопрос «Почему?», вы понимаете, что левое полушарие принимается всерьез вмешиваться в ситуацию, потому что нашему левому мозгу нравится, когда он знает линейные причинно-следственные отношения между вещами в мире и может выразить эту логику лингвистически.



Две половинки составляют целое: комбинирование левого и правого

Чтобы жить сбалансированной, полноценной, творческой жизнью, полной прочными отношениями с людьми, два наших полушария должны работать совместно. Сама архитектура мозга предполагает это. В частности, структура мозга под названием *мозолистое тело* представляет собой пучок волокон, проходящих в центре мозга между полушариями и связывающих левые и правые его отделы. По этим волокнам проходят коммуникации между двумя сторонами нашего мозга, позволяя полушариям работать совместно, как единая команда – именно то, что мы хотим для наших детей. Важно, чтобы они были *горизонтально интегрированы*, чтобы две стороны их мозга действовали в гармонии. Наши дети должны прислушиваться и к собственной логике, и к собственным эмоциям. Тогда они будут вполне уравновешены и способны понять как самих себя, так и мир в целом.

У человека не зря есть две стороны мозга. Благодаря тому что каждая из сторон специализируется на конкретных функциях, мы можем достигать комплексных целей и выполнять более сложные, хитроумные задачи. Когда две стороны нашего мозга *не* интегрированы, возникают значительные проблемы, и мы в результате получаем свой опыт либо от одной, либо от другой стороны. Использование только одного – левого или правого мозга – подобно попытке плыть, гребя только одной рукой. Мы, возможно, добьемся чего-то, но все же достигнем большего успеха – и избежим движения по кругу, – если будем использовать обе руки.

То же самое с мозгом. Подумайте об эмоциях, например. Они абсолютно необходимы, если мы хотим, чтобы наша жизнь была полноценной, но нежелательно, чтобы они полностью управляли нашими жизнями. Если наш правый мозг одержит верх и мы будем игнорировать логику левого мозга, мы будем чувствовать себя погруженными в образы, чувственные ощущения тела и в то, что будет ощущаться как эмоциональное наводнение. Но в то же самое время не стоит использовать лишь наш левый мозг, оторвав логику и речь от чувств и личных переживаний. Это будет ощущаться как жизнь в эмоциональной пустыне.

Цель – избежать жизни в эмоциональном наводнении *или* в эмоциональной пустыне. Необходимо позволить играть свои важные роли иррациональным образам, нашим автобиографическим воспоминаниям и жизненным эмоциям, но следует интегрировать их с теми нашими сторонами, которые вносят в жизнь структуру и порядок. Когда Кэйти сходила с ума из-за того, что ее оставляли в детском саду, она по большей части работала своим правым мозгом. В результате Томас наблюдал алогичное эмоциональное наводнение – иррациональный правый мозг Кэйти работал вне координации с логическим левым мозгом.

Цель – избежать жизни в эмоциональном наводнении или в эмоциональной пустыне

Тут необходимо заметить, что проблемы создают не только эмоциональные наводнения, переживаемые нашими детьми. Эмоциональная холодность, когда чувства и правый мозг игнорируются или отвергаются, не лучше наводнения. Мы чаще сталкиваемся с такой реакцией у старших детей. Например, Дэн описывает эпизод общения с двенадцатилетней девочкой, которая пришла к нему на прием с историей, знакомой многим из нас.

Аманда упоминала ссору, которая произошла у нее с лучшей подругой. От ее матери я знал, что этот спор был очень болезненным для Аманды, но, рассказывая о нем, она лишь пожимала плечами и смотрела в окно, говоря: «На самом деле мне плевать, если мы никогда

больше не будем разговаривать. Она мне в любом случае надоела». Выражение ее лица было холодным и отрешенным, но по едва заметному дрожанию ее нижней губы и слабому движению ее век, напоминающему тремор, я мог чувствовать невербальные сигналы правого полушария, выдававшие то, что мы можем назвать ее «истинными чувствами». Разрыв – болезненная вещь, и в этот момент Аманда справлялась со своей уязвленностью «бегством влево» – к сухой (но предсказуемой и контролируемой) эмоциональной пустыне левой стороны своего мозга.

Я помог ей понять, что, хотя ей и больно думать о конфликте с подругой, она должна уделять внимание и даже уважать то, что происходит в ее правом мозге, поскольку он непосредственно связан с нашими телесными ощущениями и сигналами от нижних отделов мозга, которые в комбинации создают наши эмоции. Таким образом, все наше воображение, ощущения и автобиографические воспоминания пронизаны эмоциями. Когда мы расстроены, нам может казаться, что безопаснее устраниться от этого непредсказуемого правостороннего самосознания и спрятаться в более предсказуемой и контролируемой логической стране слева.

Ключевой момент помощи Аманде для меня состоял в том, чтобы осторожно настроиться на ее реальные чувства. Я не указывал ей напрямую, что она прячет – даже от себя – всю значимость в ее жизни человека, нанесшего ей обиду. Вместо этого я постарался почувствовать то, что чувствует она, а затем обратился своим правым мозгом к ее правому мозгу. Используя выражение лица и позу, я дал ей понять, что по-настоящему настроен на ее эмоции. Такая настроенность помогла ей «ощутить, что ее чувствуют» – понять, что она не одна, что мне небезразлично то, что происходит у нее внутри, а не только то, что она говорит. Затем, когда мы установили между собой это ощущение связи, слова стали даваться нам более естественно, и мы смогли начать подбираться к скрытой части происходящего у нее внутри. Попросив ее рассказать историю ссоры с подругой и останавливая ее рассказ в некоторых местах, чтобы пронаблюдать едва заметные изменения в ее чувствах, я смог снова подвести Аманду к ее реальным эмоциям и справиться с ними в продуктивном ключе. Именно так я пытался связаться одновременно с ее правым мозгом со всеми его чувствами, ощущениями и образами и левым мозгом со всеми его словами и способностью линейно, последовательно изложить историю ее переживаний. Зная, как это происходит в мозге, мы понимаем, что установление связи между двумя сторонами может полностью изменить результат общения.

Мы не хотим, чтобы наших детей обижали. И в то же время важно, чтобы в трудные времена они не просто проходили через них, а умели посмотреть в лицо своим проблемам и преодолеть их. Когда Аманда отступила влево, прячась от всех болезненных эмоций, пробежавших через ее правый мозг, она отказалась от важной части себя, которую ей необходимо было признать.

Непризнание наших эмоций – не единственная опасность, с которой мы сталкиваемся, когда чересчур сильно полагаемся на свой левый мозг. Мы рискуем стать чрезмерно буквальными, жить без восприятия перспективы, утратив истинный смысл вещей, проявляющийся при вплетении их в контекст окружающих явлений (специальность правого мозга). Именно такое состояние отчасти является причиной того, что ваш восьмилетний ребенок неожиданно начинает злиться и защищаться, когда вы безобидно подшутите над ним. Помните, что правый мозг отвечает за восприятие невербальных сигналов. Поэтому, если ребенок устал или не в настроении, он может сосредоточиться исключительно на ваших словах и пропустить ваш шуточный тон и подмигивание, которое их сопровождало.

Тина недавно наблюдала забавный пример того, что может случиться, если буквализм левого мозга берет верх. Когда ее младшему сыну исполнился год, она заказала торт в местном продуктовом магазине. Тина попросила сделать ей «кексовый торт», который представляет собой группу кексов, замороженных вместе так, чтобы они выглядели как один большой торт. Когда она делала заказ, попросила кондитера написать инициалы своего сына – *J.P.* – на кексах. К несчастью, забирая перед праздником из магазина торт, она сразу же заметила проблему, демонстрировавшую, что может случиться, когда человек становится излишне левополушарно-буквальным.



Надпись на торте «*JP on the cupcakes*» буквально означает «*JP на кексах*». Когда Тина говорила пекарю, что хочет торт с надписью «*J.P.*» на кексах, она не ожидала столкнуться с таким буквальным левополушарным восприятием.

Таким образом, наша цель – помочь своим детям научиться использовать обе стороны мозга одновременно, интегрировать левое и правое полушария. Помните реку благоденствия, о которой мы говорили выше, где на одном берегу хаос, а на другом косность. Мы определили психическое здоровье как пребывание в гармоническом потоке между этими двумя крайностями. Помогая своим детям связать левое и правое, мы даем им шанс избежать высадки на берег хаоса или косности и жить в гибком течении психического здоровья и счастья.

Интеграция правого и левого мозга позволяет удержать от чрезмерного приближения к одному из берегов. Когда чистые эмоции в их правом мозге не сопровождаются логикой левого, они становятся похожими на Кэйти, слишком близко подплывшую к берегу хаоса. Значит, мы должны помочь им ввести в дело левый мозг, чтобы получить некую рациональную картину происходящего и справиться с эмоциями в позитивном ключе. Точно так же, если дети отрицают собственные эмоции и отступают влево, как это делала Аманда, они притягиваются к берегу косности. В этом случае следует помочь им активнее задействовать правый мозг, чтобы они могли быть открыты новым впечатлениям и переживаниям.

Что вы можете предпринять, стремясь помочь ребенку работать обоими полушариями мозга

Каким образом мы можем способствовать горизонтальной интеграции мозга наших детей? Существуют две стратегии, которые вы можете использовать незамедлительно, как только «возможность интеграции» возникнет в вашей семье. Применение этих методов поз-

волит вам предпринять неотложные шаги в направлении интеграции левого и правого полушарий мозга вашего ребенка.

Стратегия №1: «Установить связь и перенаправить». Скольжение по волнам эмоций

Однажды вечером семилетний сын Тины вскоре после того, как его уложили в постель, появился в гостиной и сказал, что не может уснуть. Он был, со всей очевидностью, расстроен и объяснил следующее: «Я злюсь, потому что ты никогда не оставляешь мне ночью записки!» Удивленная этим внезапным взрывом, Тина ответила: «Я не знала, что ты этого хочешь». Его реакция превратилась в стремительный поток отчаянных жалоб: «Ты никогда не делаешь для меня ничего хорошего, и я злюсь, потому что у меня еще десять месяцев не будет дня рождения, и вообще я ненавижу домашние задания!»

Логично? Нет. Знакомо? Да. Все родители сталкивались с ситуациями, когда их дети говорили вещи, на первый взгляд не имеющие смысла, или расстраивались по самым нелепым поводам. Такое столкновение с бессмысленностью может вызвать досаду, особенно если вы ожидаете, что ваш ребенок уже достаточно большой, чтобы действовать рационально и придерживаться логики в беседе. Однако вдруг ни с того ни с сего он расстраивается по совершенно пустяковому поводу, и кажется, что абсолютно никакие уговоры с вашей стороны не помогут.

Опираясь на знания о двух сторонах мозга, мы видим, что сын Тины переживал большую волну правополушарных эмоций без достаточного уравнивания их левосторонней логикой. В подобные моменты худшее, что могла бы предпринять Тина, – броситься защищать себя («Я, безусловно, *делаю* для тебя очень много хорошего!») или начать спорить со своим сыном о несовершенстве его логики («Я ничего не могу сделать для того, чтобы твой день рождения настал быстрее, как и ничего не могу поделать с твоими домашними заданиями: это то, что ты просто должен выполнять, и все»). Левополушарные, логические реакции подобного типа ударятся об невосприимчивую кирпичную стену правого мозга, создавая пропасть между людьми. В конце концов, логического левого мозга мальчика в этот момент было совсем не видно. Таким образом, если бы Тина ответила своим левым мозгом, ее сын чувствовал бы – либо она его не понимает, либо ее не волнуют его чувства. Он находился в правополушарном, нерациональном, эмоциональном потоке, и левополушарная реакция на такой поток была бы решением, в котором проигрывают все.

И хотя практически автоматической (и очень соблазнительной) реакцией было бы задать сыну вопрос: «О чем ты говоришь?» – или велеть ему немедленно идти обратно в постель, Тина остановила себя. Вместо этого она использовала стратегию «установить связь и перенаправить». Она притянула ребенка к себе, погладила его по спине и ласковым голосом сказала: «Иногда бывает просто тяжело, правда? Я никогда не забываю о тебе. Я всегда думаю о тебе и хочу, чтобы ты всегда знал, насколько ты важен для меня». Она обнимала его, пока он объяснял, что иногда ему кажется, что его младший брат получает больше ее внимания и что домашние задания оставляют ему мало свободного времени. Пока он говорил, она чувствовала, как он расслабляется и смягчается. Мальчик чувствовал, что его слышат и о нем заботятся. Затем она быстро высказалась о тех конкретных вещах, про которые он упоминал, поскольку теперь он был более восприимчив к решению проблемы и планированию, и они решили договорить обо всем этом завтра.

Понимание того, как работает мозг вашего ребенка, помогает вам достичь сотрудничества гораздо быстрее и часто с гораздо меньшим драматизмом

В подобные моменты родители сомневаются, действительно ли ребенок в чем-то нуждается или он просто оттягивает время сна. Воспитание с идеей интеграции мозга не означает, что надо позволять манипулировать собой или поощрять плохое поведение. Наоборот, понимание того, как работает мозг вашего ребенка, помогает вам достичь сотрудничества гораздо быстрее и часто с гораздо меньшим драматизмом. В данном случае Тина поняла, что происходило в мозге ее сына, поэтому она видела, что следует установить связь с его правым мозгом. Она выслушала и успокоила его, применяя свой собственный правый мозг, и меньше чем через пять минут он был снова в кровати. С другой стороны, если бы она использовала строгость и отругала бы его за то, что он вылез из постели (опираясь на левополушарную логику и букву закона), они оба остались бы еще более расстроенными и потребовалась бы уйма времени, чтобы он успокоился и смог заснуть.

Еще важнее то, что реакция Тины была заботливой и ласковой. Хотя проблемы ее ребенка казались ей глупыми и, возможно, нелогичными, он сам искренне чувствовал все это несправедливым и хотел, чтобы его претензии были признаны. Устанавливая с ним связь типа «правый мозг – с правым мозгом», Тина получала возможность передать ему ощущение, что она воспринимает его чувства. Даже если все это была лишь увертка со стороны ребенка, подобная правополушарная реакция оставалась наиболее эффективной, поскольку позволяла Тине не только удовлетворить его потребность в ощущении связи, но и быстро перенаправить его обратно ко сну.

Эта история указывает на одну важную мысль: *когда ребенок расстроен, логика часто не приносит плодов до тех пор, пока мы не ответим на эмоциональные потребности правого мозга*. Мы можем назвать эту эмоциональную связь «сонастроенность», что означает наше глубокое соединение с другим человеком, позволяющее ему «ощущать, что его чувствуют». Когда ребенок и родитель настроены друг на друга, они испытывают чувство единения.

Подход, который использовала Тина к своему сыну, мы называем «установить связь и перенаправить», и начинается он с того, что мы даем своим детям «почувствовать, что их чувствуют», прежде чем приступать к решению проблемы или рассматривать ситуацию логически. Вот как это работает.

Шаг 1: установление связи с правым мозгом

В нашем обществе мы приучены улаживать ситуации, используя слова и логику. Но когда четырехлетний ребенок находится в полнейшей ярости оттого, что он не может ходить по потолку, как Спайдермэн (как это однажды случилось с сыном Тины), это, вероятно, не самое подходящее время для того, чтобы давать ему вводный урок о законах физики. Или когда ваш одиннадцатилетний сын обижен, потому что ему кажется, что его сестра получает больше внимания (как временами чувствует сын Дэна), не самым приемлемым вариантом будет достать судейскую записку и показать, что вы делаете одинаковое количество замечаний обоим детям.

Вместо этого следует рассматривать такие ситуации как возможность понять, что в определенные моменты логика не подходит в качестве средства внесения некоего разумного начала в беседу (на первый взгляд, это противоречит здравому смыслу, не правда ли?). Очень важно также помнить о том, что какими бы бессмысленными и обидными чувства ребенка

ни казались нам, для него они реальны и важны. Необходимо, чтобы в своей реакции мы обходились с ними, учитывая это.

Во время разговора с сыном, признавая чувства ребенка, Тина обращалась к его правому мозгу. Кроме того, она использовала невербальные сигналы, такие как прикосновение, сочувственное выражение лица, ласковые интонации и благосклонное выслушивание. Другими словами, она включила свой правый мозг для установления связи и коммуникации с правым мозгом ребенка. Такая настройка «правого-на-правый» помогла привести его мозг в равновесие, в более интегрированное состояние. *После этого* она могла начать обращаться к левому мозгу сына и говорить о конкретных проблемах, которые он поднял. Другими словами, затем наступает время для Шага 2, который способствует интеграции левого и правого.

Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга

После того как Тина отреагировала в правой модальности, она смогла перенаправить эмоции сына с помощью левой. Ей удалось перенаправить их путем рационального объяснения того, как сильно она старается быть справедливой, обещая оставить ему записку, пока он будет спать, а также разработки планов в отношении его следующего дня рождения и того, как превратить выполнение домашних заданий в увлекательное занятие (они немного поговорили об этом в тот вечер, но большая часть обсуждалась уже на следующий день).

Как только Тина установила с сыном связь «правый мозг с правым», ей стало значительно легче обратиться своим левым к его левому и справиться с проблемой в рациональном ключе. За счет того, что она сначала *установила связь* с его правым мозгом, она могла потом *перенаправить* его внимание с помощью левого мозга, опираясь на логические объяснения и планирование, которые требовали того, чтобы его левое полушарие присоединилось к беседе. Такой подход позволил ребенку использовать обе стороны его мозга в интегрированной, координированной форме.

Мы не говорим, что такой прием, как «установить связь и перенаправить», всегда будет приносить желаемый результат. В конце концов, бывают времена, когда ребенок просто проходит точку невозврата, и эмоциональные волны будут биться о берег, пока шторм не утихнет. А порой ребенку просто надо поесть или поспать. Как и Тина, вы вольны решить, что стоит подождать, пока ребенок придет в более интегрированное состояние души, чтобы в рамках логики поговорить с ним о его чувствах и поведении.

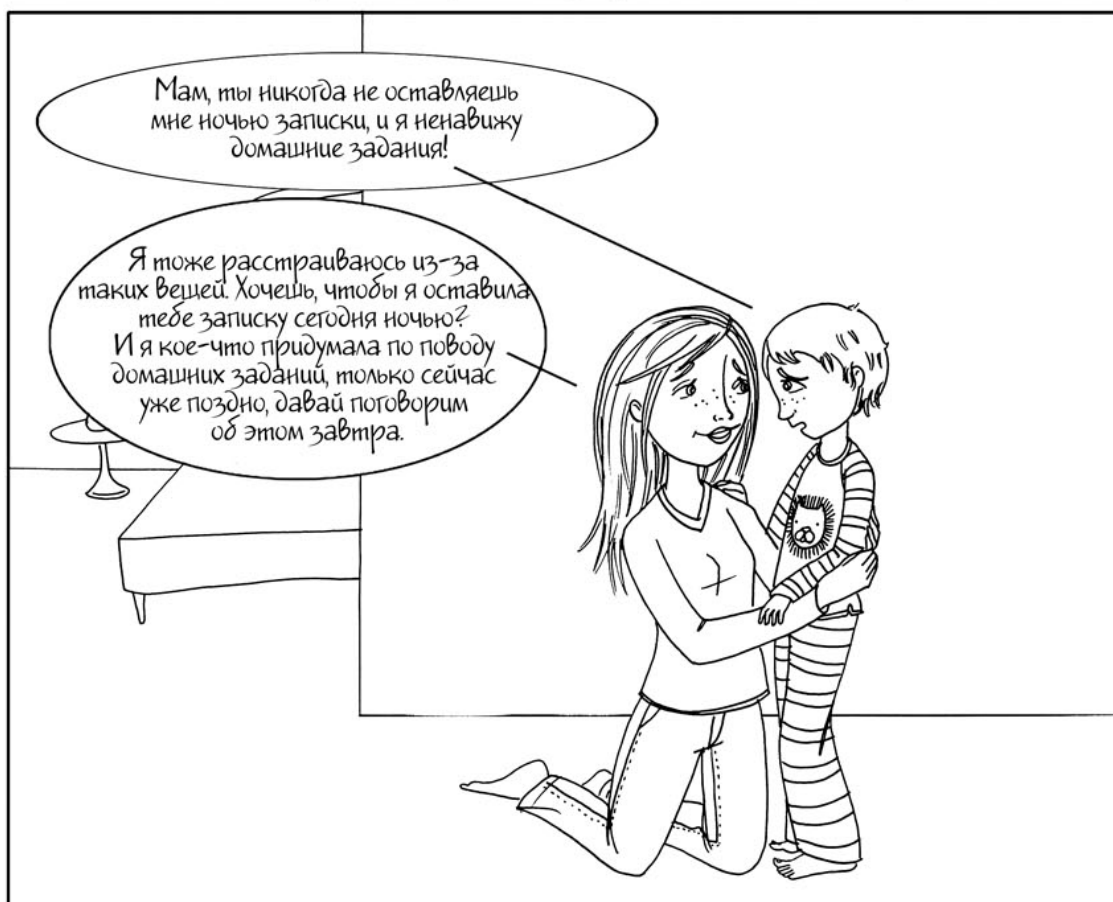
Мы отнюдь не пропагандируем вседозволенность и не призываем нарушать установленные вами ограничения только из-за того, что ребенок временно не способен мыслить логически. Не следует пренебрегать правилами, касающимися уважения и поведения, лишь потому, что левое полушарие ребенка не задействовано. Если определенное поведение в вашей семье считается неприемлемым – например, у вас не допускается проявлять неуважение, бить кого-либо, бросать вещи, – то оно должно оставаться за пределами дозволенного даже в моменты очень сильных эмоций. И может возникнуть необходимость прекратить деструктивное поведение и вывести ребенка из сложившейся ситуации, прежде чем вы начнете устанавливать связь и перенаправлять.

Стратегия № 1

ВМЕСТО КОМАНД И ТРЕБОВАНИЙ...



ПОСТАРАЙТЕСЬ УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ И ПЕРЕНАПРАВИТЬ...



Таким образом, используя подход интеграции мозга, мы придерживаемся общей идеи – обсуждать плохое поведение ребенка и его возможные последствия *после* того, как ребенок успокоился, поскольку моменты эмоционального наводнения не очень подходят для преподавания уроков. После того как левый мозг снова вступит в работу, ребенок станет гораздо более восприимчивым, и вследствие этого дисциплинарные меры будут эффективными. Это можно представить так, как будто вы спасатель, который бросается в воду, обхватывает своего ребенка, вытаскивает его на берег и *только потом* говорит ему, чтобы он в следующий раз не заплывал так далеко.

Когда ваш ребенок утопает в правополушарном эмоциональном наводнении, вы окажете себе (и своему ребенку) большую милость, если установите с ним связь прежде, чем перенаправлять его. В этом ключ стратегии. Такой подход может быть спасательным кругом, который позволит вашему ребенку держать голову над водой и не даст затянуть вас под воду вместе с ним.

Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить».

Как справляться с сильными эмоциями

Малыш упал и ободрал локоть. Дошкольник потерял любимого котенка. Пятиклассника в школе обидел верзила. Когда ребенок переживает болезненные, огорчительные или пугающие моменты, его могут захлестнуть сильные эмоции и физические ощущения, переполняющие правый мозг. Если такое случается, мы как родители должны помочь ему ввести в общую картину левое полушарие, чтобы ребенок начал понимать, что происходит. Один из лучших способов содействовать подобного типа интеграции – помочь ребенку пересказать события, породившие пугающие или болезненные переживания.

Белле, например, было девять лет, когда засоренный унитаз переполнился после того, как она спустила воду, и переживания, которые она испытала, наблюдая, как вода поднимается и начинает литься на пол, привели к тому, что она не хотела (а практически – не могла) после этого спускать воду. Когда отец Беллы, Даг, узнал о технике «назови, чтобы укротить», он сел со своей дочерью и пересказал ей историю, произошедшую с засоренным унитазом. Он дал ей возможность рассказать столько, сколько она смогла, и помог ей дополнить недостающие детали, в том числе о появлении страха нажимать кнопку смыва, который она испытывала с того момента. После многократного пересказа страхи Беллы уменьшились и со временем совсем прошли.

Почему пересказ событий настолько эффективен? По сути, то, что сделал Даг, было помощью его дочери в соединении ее левого и правого мозга, чтобы она могла понять смысл произошедшего. Проговаривая тот момент, когда вода начала переливаться на пол, и рассказывая о том, как она была встревожена и испугана, Белла задействовала оба полушария, которые работали совместно в интегрированной манере. Она задействовала свой левый мозг, упорядочивая подробности происшедшего и облекая переживания в слова, а затем включала правый мозг, воспроизводя эмоции, которые испытывала. Таким образом, Даг помог дочери *назвать* свои страхи и эмоции, и она потом могла *укротить* их.

В некоторых ситуациях дети могут не пожелать рассказывать нам о произошедшем, когда мы попросим. Следует уважать их желания в отношении того, как и когда говорить, особенно учитывая тот факт, что давление в такой ситуации способно вызвать только протестную реакцию (вспомните ситуации, когда вы сами предпочитаете замкнуться и не чувствуете потребности говорить – заставило ли подталкивание к разговору в таких случаях вас хоть раз заговорить и поделиться своими скрытыми чувствами?). На деле следует мягко поощрять ребенка к разговору, начиная рассказывать историю и предлагая ему дополнить

недостающие детали, и если он не проявляет к этому интереса, лучше оставить ему возможность поговорить позже.

Один из лучших способов справиться с эмоциями – пересказ породивших их событий

Ваш ребенок скорее проявит ответную реакцию, если вы будете стратегически подходить к инициированию разговоров такого рода. Прежде всего вы оба должны находиться в хорошем расположении духа. Опытные родители и детские психологи добавляют, что лучше всего разговоры с детьми удаются тогда, когда они заняты чем-то другим. Дети гораздо более расположены поговорить и поделиться, когда они что-нибудь строят, играют с карточками или едут в машине, нежели когда вы сидите напротив, смотрите им в лицо и просите быть откровенными. Еще один подход, который вы можете использовать, если ваш ребенок не настроен разговаривать, – это попросить его нарисовать произошедшее или, если он достаточно большой, написать об этом. Когда вы чувствуете, что он не хочет говорить именно с вами, поощряйте его к тому, чтобы он поговорил с кем-нибудь еще – с приятелем, другим взрослым человеком или даже с братом или сестрой, если те способны быть хорошими слушателями.

Если ваш ребенок не настроен разговаривать, можно попросить его нарисовать произошедшее

Родители знают, насколько эффективно рассказывать истории, дабы отвлечь или успокоить ребенка, но обычно не догадываются, что за этой реальной силой стоят научные факты. Правое полушарие нашего мозга обрабатывает наши эмоции и автобиографические воспоминания, но именно наше левое полушарие придает смысл этим чувствам и воспоминаниям. Восстановление после тяжелых переживаний происходит тогда, когда левая сторона работает вместе с правой, пересказывая истории из нашей жизни. Когда дети учатся уделять внимание историям своей жизни и делиться ими, они могут адекватно реагировать на все, начиная от содранного локтя и заканчивая тяжелой утратой или травмой.

Дети часто нуждаются в том, чтобы кто-то помог приложить левый мозг для понимания смысла происходящего, особенно когда они переживают сильные эмоции. Они нуждаются, чтобы кто-то навел порядок в их мыслях и сказал, как называются эти большие и страшные чувства, живущие в правом полушарии, – и тогда они будут знать, что с ними делать. Именно это и происходит, когда пересказываются истории: мы понимаем себя и ситуацию благодаря совместной работе левого и правого полушарий. Для того чтобы рассказать осмысленную историю, левый мозг должен упорядочить ее детали, используя слова и логику. Правый мозг вносит свой вклад в нее, передавая телесные ощущения, чистые эмоции и личные воспоминания, чтобы мы могли видеть полную картину и передать наши переживания. Это научное объяснение того, почему записи и разговоры о тяжелом событии могут играть такую мощную роль в психическом восстановлении. Фактически исследования демонстрируют, что уже само словесное наименование или обозначение того, что мы чувствуем, в буквальном смысле успокаивает активность эмоциональных цепей в правом полушарии мозга.

По этой причине детям всех возрастов важно рассказывать о случившемся, поскольку это помогает им в их попытках понять собственные эмоции и события, происходящие в их жизни. Иногда родители избегают разговоров о неприятных переживаниях, думая, что такие разговоры усилят боль, которую испытывают их дети, или только ухудшат положение.

В действительности рассказать историю – это зачастую именно то, что нужно детям, как для того, чтобы понять смысл произошедшего, так и для того, чтобы двинуться в сторону более спокойного отношения к случившемуся (помните сына Марианны, Марко, из истории «Ия ву-ву», рассказанной в Главе 1?). Стремление понять, почему с нами произошли те или иные вещи, настолько сильно, что мозг будет продолжать искать смысл события, пока не достигнет успеха. Мы, родители, можем помочь продвижению этого процесса, пересказывая с детьми историю произошедшего.

Так и поступил Томас с Кэйти, четырехлетней девочкой, которая кричала, что умрет, если отец оставит ее в детском саду. Из того, что удалось узнать, он понял, что мозг его дочери связал вместе несколько событий: быть оставленной в детском саду, рвоту, отсутствие отца и чувство страха. В результате, когда наступало время собираться и идти в детский сад, ее мозг и тело начинали говорить ей: «Плохая идея: детский сад = мне станет плохо = папа ушел = страшно». Если посмотреть с этой точки зрения, то ее нежелание идти в сад вполне оправданно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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