

ПЕРЕДМОВА

ЧОМУ ВІДЧУТТЯ КОНТРОЛЮ ТАКЕ ВАЖЛИВЕ

На перший погляд ми — найменш імовірні кандидати у спів-автори. Білл — психолог-практик, який здобув державне визнання і вже впродовж тридцяти років допомагає дітям упоратися з тривогою, вирішити проблеми з навчанням і поведінкою. Люди часто зазначають, що він дуже спокійна людина — швидше за все, це дається взнаки той факт, що вже кілька десятиліть він практикує трансцендентальну медитацію. А Нед заснував одну з найуспішніших компаній із репетиторства в Сполучених Штатах — *PrepMatters*. Він — енергійний представник покоління X, який спеціалізується на вихованні підлітків. Його учні часто зазначають, що ентузіазму в нього вистачило б на трьох.

Ми познайомилися кілька років тому на якомусь заході, куди були запрошені як доповідачі. Розговорившись, ми виявили дещо цікаве. З'ясувалося, що, навіть попри різницю в досвіді, дисциплінах і клієнтських базах, ми намагаємося допомогти дітям впоратися зі схожими проблемами і наші методи дивним чином доповнюють один одного. Білл розглядає ці проблеми з точки зору розвитку мозку, а Нед — в аспекті творчості і креативного підходу. Під час розмови

ми розуміли, що наші знання й досвід сумісні між собою, наче фрагменти пазла. І хоча клієнти Неда переважно намагаються впоратися з панікою через те, що можуть провалити вступ до Стенфордського університету, а Біллові клієнти мають чималий ризик не отримати навіть базову освіту, все одно кожен із нас починає роботу з тих самих засадничих питань: як ми можемо допомогти дитині віднайти почуття контролю над власним життям? Як допомогти їй знайти внутрішню насагу і максимально реалізувати власний потенціал?

До усвідомлення важливості самоконтролю ми прийшли внаслідок вивчення стресу і мотивації. Дослідження на цю тему ми ретельно відстежуємо, оскільки здебільшого наше завдання полягає в тому, щоб допомогти дітям мінімізувати негативний вплив стресу на їхню працездатність і психічне здоров'я. Ми намагаємося скерувати дітей до здорового рівня мотивації, себто до того, що розташоване десь посередині між перфекціоністським запалом і бажанням якнайшвидше повернутися до гри. Коли ми виявили, що неспроможність контролювати ситуацію викликає неабиякий стрес, а самостійна робота — це ключ до розвитку мотивації¹, нам здалося, буцім ми натрапили на щось надзвичайно важливе. Наше переконання в цьому лише зміцнилося, коли ми ще трохи заглибились у вивчення означеного питання і зрозуміли, що здорове почуття контролю пов'язане практично з усім, чого ми прагнемо для власних дітей, зокрема з фізичним і психічним здоров'ям, успіхами в навчанні і щастям узагалі.

У період із 1960 по 2002 рік учні старших класів і коледжів в США раз у раз демонстрували дедалі нижчий рівень внутрішнього (інтернального) локусу контролю (впевненості в тому, що вони самі спроможні контролювати власне життя) і дедалі вищий рівень зовнішнього (екстернального) локусу контролю (переконання в тому, що їхню долю визначають

якісь зовнішні сили). Разом із цим було зафіксовано зниження стійкості до тривоги й депресії. Фактично, на сьогоднішній день ризик потерпати від симптомів тривожного розладу у підлітків і молоді у 5—8 разів вищий, ніж у попередніх поколінь, зокрема й тих, чії молоді роки припали на часи Великої депресії, Другої світової та холодної війни². Невже сучасним дітям і справді живеться важче, ніж їхнім одноліткам у роки Великої депресії? Або це ми самі якимись власними діями придушуємо їхні природні механізми подолання труднощів?

За відсутності здорового почуття контролю за своїм життям діти почуваються безпорадними, пригніченими, часто стають пасивними чи відчувають приреченість. Коли вони позбавлені можливості зробити усвідомлений вибір, істотно підвищується ризик того, що вони відчуватимуть тривогу, проблеми з концентрацією уваги, потерпатимуть від депресії, нападів гніву, вдаватимуться до самопошкодження (self-destructive) чи неконтрольованого вживання ліків. Навіть попри запропоновану батьками величезну кількість ресурсів і можливостей, діти часто виявляються не в змозі домогтися успіху. Хай яким є фінансовий статус родини, за відсутності в дитини почуття контролю за своїм життям гору все одно бере її внутрішнє сум'яття.

Усі ми демонструємо кращі результати, якщо відчуваємо, що здатні впливати на навколишній світ. Ось чому ми вперто натискаємо на відповідну кнопку, коли виходять із ладу двері ліфта — хоча від переважної більшості цих кнопок насправді немає жодного зиску³. Саме тому визначне дослідження 1970-х років засвідчує: мешканці будинків для людей похилого віку, яким розповіли і переконливо продемонстрували, що вони самі відповідальні за себе, мали більшу тривалість життя, ніж ті, кого запевнили, що за них усе вирішує персонал⁴. І саме тому дитина, яка сама ухвалює рішення

щодо того, робити (чи не робити) їй уроки, готуватися (або не готуватися) їй до випускного іспиту, почуватиметься щасливішою, менше потерпатиме від стресу і загалом краще орієнтуватиметься в житті.

Ми хочемо, щоб наші діти вільно орієнтувалися у висококонкурентному середовищі світової економіки, щоб вони почувалися конкурентоспроможними, щоб відчували, що їм усе під силу. Ми любимо своїх дітей і прагнемо, щоб вони були щасливі, щоб після того, як ми підемо в засвіти, вони процвітали. Так, це цілком і повністю гідна мета. Але у своєму прагненні її досягти ми керуємося кількома помилковими припущеннями.

Помилкове припущення № 1. Стежка до успіху дуже вузька, і боронь боже, щоб наша дитина збилася на манівці. Ставки зависокі, щоб дозволити дитині самій ухвалювати рішення щодо того, що її обходить. Підґрунтям цього твердження є ідея дефіциту ресурсів. Згідно з нею, задля того, щоб домогтися успіху, молодь завжди має бути конкурентоспроможною — хай там що.

Помилкове припущення № 2. Якщо ти прагнеш досягти успіху в житті, тобі конче важливо добре вчитися в школі. Переможців — одиниці, а решта — невдахи. Дорога тобі або до Єльського університету, або до каси *McDonald's*. Як наслідок багато дітей або отримують просто-таки маніакальну мотивацію або, навпаки, вирішують опустити руки й узагалі облишити всі спроби щось робити.

Помилкове припущення № 3. Що дужче ми тиснемо на дітей, то більше шансів, що вони стануть самодостатніми і успішними в дорослому житті. Наші шестикласники

демонструють гірші результати іспитів, ніж їхні китайські однолітки? То це не проблема, нумо вчити їх за програмою алгебри для дев'ятого класу. Вступити до коледжу нині значно важче, ніж було раніше? Чудово, то давайте-но зробимо розклад наших дітей якомога щільнішим, щоб вони більше вчилися і більше встигали.

Помилкове припущення № 4. Навколишній світ нині небезпечний як ніколи доти. Потрібно постійно пильнувати свою дитину, щоб вона не постраждала і десь не схибила.

На сьогодні багато батьків інстинктивно розуміють, що ці твердження помилкові (і в цій книжці ми присвяtimo кілька сторінок тому, щоб спростувати їх). Проте це розуміння не здатне протистояти тиску з боку знайомих, інших батьків, представників школи, які наполягають, що треба стежити за тим, аби дитина не пасла задніх. Глибинною причиною цього тиску є страх, а страх майже завжди є причиною помилкових рішень.

Насправді ми не можемо контролювати своїх дітей — та це й не повинно ставати нашою метою. Наша роль полягає в тому, щоб навчити їх мислити і діяти незалежно, так, щоб вони самі прагнули домогтися успіху в навчанні і, найголовніше, в житті. Замість того щоб змушувати дітей робити те, що викликає в них опір, ми маємо допомогти їм знайти те, що припаде до душі, і виробити внутрішню мотивацію. Наша мета — перейти від стратегії, що ґрунтується на батьківському тиску, до стратегії, що передбачає формування в дитини наснаги. Ось який сенс ми вкладаємо у термін «самостійна дитина».

Ми виходимо з припущення, що діти — розумні істоти, і вони прагнуть, щоб в їхньому житті все було добре, і що, за

умови певної підтримки, вони самі збагнуть, як цього домогтися. Ваші діти знають, що вранці треба вставати і одягатися. Вони в курсі, що важливо робити домашнє завдання. Вони відчувають тиск, навіть якщо не дають цього взнаки, і якщо справи в них і без того кепські, ваші дорікання лишень посилюють внутрішній опір. Тому, щоб дитина сама могла у всьому розібратися, так важливо дати їй достатню свободу і продемонструвати повагу до неї. Так, якби ми могли повністю контролювати дітей і змусити їх стати такими, якими ми хочемо їх бачити, то самі відчували б менше стресу... але діти наші тоді знали б лише, що таке *батьківський контроль* — і не довідалися б, що таке *самоконтроль*.

У цій книжці ми обговорюватимемо важливі дослідження в царині нейробиології та вікової психології, а також поділимося здобутками нашого досвіду роботи з дітьми — на двох його в нас аж шістдесят років. Ми сподіваємося, що нам вдасться переконати вас, що варто сприймати себе як порадника для своєї дитини, а не як її керівника чи наглядача. Ми спробуємо переконати вас, що варто якомога частіше говорити дитині «Це тобі вирішувати». Ми запропонуємо кілька ідей, завдяки яким ви зможете допомогти своїм дітям відшукати власну внутрішню мотивацію, і навчимо вас орієнтуватися в освітній системі, яка дуже часто суперечить дитячій самостійності. Ми допоможемо вам навчитися бути присутніми в житті дитини, проте не дратувати її цим — це найкраще, що ви можете зробити для дитини, для родини, для самих себе.

Наприкінці кожного розділу ми запропонуємо вам практичні рекомендації, які можна одразу ж почати втілювати в життя. Швидше за все, окремі наші поради вас збентежать. Але більшість цих пропозицій і справді стануть у пригоді. Хай як скептично ви налаштовані, зважте, будь ласка, що,

коли ми застосовували ці методики і наукові відомості, що є їхнім підґрунтям, під час роботи з родинами наших клієнтів, — результати ми спостерігали чудові. Ми були свідками того, як демонстративна непокора поступалася місцем умінню ухвалювати помірковані рішення. Ми бачили, як просто-таки приголомшливо покращувалися поточні оцінки й результати тестів. Просто на наших очах діти, які почувалися розгубленими й пригніченими, ставали успішними й щасливими, а на додачу неабияк зближувалися з батьками, чого вже ніхто навіть і не сподівався. Прищепити своїм дітям здорове відчуття самостійності і водночас розвинути його в собі самому — це цілком можливо. Це навіть легше, ніж ви вважаєте. І ми покажемо, як це зробити.

РОЗДІЛ 1

НАЙСТРЕСОВІША РІЧ У СВІТІ

П'ятнадцятирічний Адам щодня вирушає з захаращеної батьківської квартири на Південній стороні, в одному з найнебезпечніших районів Чикаго, до державної школи, що потерпає від браку фінансування. Торік улітку загинув його старший брат — його вбили пострілом із автівки, що проїздила повз двох хлопців, які просто стояли на розі вулиць. Зараз Адамові важко зосередитися під час занять, складно засвоювати матеріал на уроках, натомість його регулярно відряджають до директора за прояви агресії. Адам погано спить, а оцінки його, які й доти були не вельми високими, зараз такі благенькі, що йому, можливо, доведеться залишитися на другий рік.

П'ятнадцятирічна Зара мешкає в маєтку вартістю в кілька мільйонів доларів і відвідує престижну приватну школу у Вашингтоні, округ Колумбія. Батьки сподіваються, що вона отримає національну стипендію за заслуги (*National Merit Scholarship*), коли цього року восени складе попередній іспит на виявлення академічних здібностей (PSAT). Тому в її розкладі чергуються тренування з хокею на траві, волонтерська робота в лавах організації *Habitat for Humanity*, виконання домашнього завдання по три-чотири години щовечора і підготовка до іспиту. Зара отримує хороші оцінки, але погано

Найстресовіша річ у світі

спить. Вона грубіянить батькам і свариться з друзями, нарікає на те, що часто потерпає від головного болю.

Ми всі розуміємо, що існують усі підстави хвилюватися через те, що чекає на Адама: за статистикою, йому доведеться непереливки. А от про те, що за долю Зари перейматися також варто, нам невтямки. Хронічне недосипання і руйнівний стрес, від яких вона потерпає в період, коли її мозок перебуває на важливому етапі розвитку, загрожують її майбутньому психічному і фізичному здоров'ю. Якщо покласти поруч результати сканування мозку Зари й мозку Адама, одразу помітна вражаюча подібність, а надто якщо глянути на ті ділянки мозку, які задіяні в системі реагування на стрес.

Протягом останніх років ми отримали чимало нових відомостей щодо того, якої шкоди завдають спортсменам сильні удари по голові — якщо в них вгатить футбольний м'яч чи вони під час матчу зіткнуться зі 120-кілограмовим захисником-лайнбекером. Ми навчилися нарешті зважати на довгострокові наслідки струсів: «Так, зараз із людиною наче все гаразд, але, якщо таких ударів по голові буде забагато, настає день, коли вона не зможе пригадати імена власних дітей».

На нашу думку, стрес треба розглядати з цієї ж точки зору. Хронічний стрес завдає неабиякої шкоди мозку, а надто мозку молодій людині. Це схоже на спробу виростити квітку в затісному горщику. Будь-який садівник-початківець знає, що це здатне зробити рослину ослабкою і спричинитися до негативних наслідків у майбутньому. Частота викликаних стресом захворювань надзвичайно висока в усіх демографічних групах, і зараз вчені відчайдушно намагаються виявити причини зростання кількості тривожних розладів, порушень харчової поведінки, депресій, пияцтва і самоушкоджень, від яких потерпає молодь⁵. Як свідчать дослідження Медлін Левін, у дітей і підлітків із заможних сімей

існує особливо високий ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, зокрема тривожних розладів, перепадів настрою й зловживань шкідливими речовинами⁶. Насправді, як засвідчило нещодавно проведене дослідження, 80% учнів престижної і недешевої приватної школи в Кремнієвій долині вказали, що потерпають від помірного або високого рівня тривоги, а 54% зізналися, що страждають від помірного або тяжкого рівня депресії⁷. Зараз депресія — основна причина непрацездатності в усьому світі⁸. Ми вважаємо хронічний стрес у дітей і підлітків таким собі соціальним еквівалентом зміни клімату — це проблема, яка накопичувалася впродовж життя декількох поколінь, і для вирішення її знадобляться неабиякі зусилля і зміна усталених звичок.

Отже, який стосунок до цього має відчуття контролю? Відповідь: прямий. Якщо сформулювати це максимально просто, відчуття контролю — це протитрута від стресу. Стрес викликає все невідоме, небажане, лячне. Стрес може бути незначним — тоді ви просто втратите душевну рівновагу — або неабияким, якщо вам доведеться захищати власне життя. Соня Люпін із Центру досліджень проявів стресу у людини (*Centre for Studies on Human Stress*) запропонувала зручний акронім на позначення того, що здатне залучити стрес до нашого життя: **N.U.T.S.** Розшифровується він наступним чином:

Novelty — Новизна

Щось, із чим ви раніше не стикалися.

Unpredictability — Непередбачуваність

Щось, чого ви не сподівалися.

Threat to the ego — Загроза вашому еґо

Під сумнів поставлено вашу безпеку або компетентність.

Sense of control — Відчуття контролю

Ви відчуваєте, що або лишень частково контролюєте ситуацію, або не здатні контролювати її взагалі⁹.

Одне з ранніх досліджень, де вивчалася реакція на стрес у щу-рів, засвідчило: коли тварині дають крутити колесо, яке здатне захистити від отримання електричного розряду, вона залюбки його крутить і не відчуває особливого стресу. А от якщо колесо в щура забрати, він переживає колосальний стрес. Якщо колесо повернути до клітки, рівень стресу у щура істотно знизиться, навіть якщо колесо вже не буде під'єднане до пристрою, що дає електричний розряд¹⁰. Так само відбувається і в людей: надана їм можливість натиснути кнопку, щоб знизити ймовірність почути неприємний звук, знижує стрес, навіть якщо насправді та кнопка жодним чином не впливає на звук — ба більше, навіть якщо люди взагалі не скористаються цією можливістю!¹¹ Виявляється, що важливим для нас є саме відчуття контролю над ситуацією, навіть не сам контроль! Якщо ви впевнені, що здатні на щось вплинути, тоді стрес відчуватимете значно менший. І навпаки, низьке відчуття контролю цілком здатне виявитися найстресовішою річчю у всесвіті.

Почасти це, певна річ, вам відомо. Це відчуття здатне спонукати вас навести лад на письмовому столі, перш ніж братися за якесь важке завдання. Більшість людей почуваються безпечніше, коли сидять за кермом автівки, ніж коли летять у літаку (хоча взагалі-то має бути навпаки), оскільки вважають, що, кермуючи, вони краще контролюють ситуацію. Одна з причин, чому тягучки на автошляхах спричиняють сильний стрес, полягає в тому, що ви не спроможні жодним чином вирішити цю проблему.

Можливо, ви вже відчували, як діє відчуття контролю стосовно власних дітей. Якщо ваша дитина важко хворіє чи

наразі переживає якісь складнощі, а вам здається, що ви жодним чином не можете їй допомогти, ваш рівень стресу, швидше за все, зростає. Не такою мірою тривожні події, як, наприклад, коли ваш підліток вперше самостійно сідає за кермо чи бере участь в спортивних змаганнях, а навіть звичайний вихід на сцену під час шкільної вистави — також викликають стрес. Ви перебуваєте в ролі глядача і майже нічого не можете зробити — хіба що сподіватися, що все буде гаразд.

Здатність діяти — це, можливо, один з найважливіших чинників людського щастя і добробуту. Нам усім подобається відчувати, що ми самі відповідальні за власну долю. Те ж саме стосується і наших дітей. От чому дворічні малюки кажуть: «Я сам!», а чотирирічні вже наполягатимуть: «Ти мені не начальник!». Саме тому ми повинні дозволити дітям самотужки робити те, що їм під силу, навіть якщо ми запізнюємося, а їм знадобиться на виконання цього завдання вдвічі більше часу. Саме тому найнадійніший спосіб змусити вибагливу п'ятирічку з'їсти овочі — це поділити порцію навпіл і дозволити малому самому обрати, яку половину з'їсти. Одна з клієток Неда, Кара, висловила неймовірно глибоку думку: «Коли я була дитиною і мої батьки казали: “Треба з'їсти це”, або “Треба з'їсти те”, мене це страшенно дратувало. Тому, якщо вони примушували мене з'їсти щось, чого мені не хотілося, мене вивертало просто на стіл». Кара зізнається, що однією з найяскравіших подій її дитинства був дитячий табір, тому що дітям дозволялося самим обирати з кількох запропонованих варіантів, чим вони сьогодні займатимуться і що їстимуть. І отримавши можливість діяти самостійно, дівчинка почала їсти усвідомлено.

На жаль, світ, у якому ми живемо, — це аж ніяк не дитячий табір. Коли Карі було десь років дванадцять чи тринадцять, вона почала потерпати від тривоги. «Думаю, тривога в мене

вперше виникла тієї миті, коли мені стали вказувати, що робити, — зізнається Кара. — Вона виникла тоді, коли я відчула, що не можу нічого контролювати. А коли я перейшла до іншої школи і почала перейматися, чи впишуся як годиться до оточення і що про мене думатимуть, ситуація тільки погіршилася. Мені дуже важливо мати відчуття контролю, відповідальності за власне життя. Навіть зараз мені подобається, коли батьки дають мені вибір. Мама моєї подруги каже: “Давай-но пограємо в цю гру, а тоді підемо пекти печиво”. Так, авжеж, це круто й все таке, але я сказала б, якби мені постійно товкмачили “От який у нас план” замість спитати, що я хочу робити».

Саме в такій ситуації щодня перебувають більшість дітей. Щоб ви не мали жодних сумнівів щодо того, що діти й підлітки, як-от Кара, насправді майже не мають змоги контролювати власне життя, поміркуйте-но, як минають їхні дні. Вони мають сумирно сидіти на уроках, яких вони не обирали, їм викладають вчителі, яких вони не обирали, поруч із ними сидять однокласники, яких вони не обирали. Вони змушені сидіти за партами, які розставили вервечкою, харчуватися за розкладом і цілком залежати від примх вчителя, який або дозволить їм вийти до туалету, або ні. Поміркуйте також над тим, як ми оцінюємо наших дітей: не за тими зусиллями, що вони їх докладають, не за тими успіхами, що вони їх досягли, а виключно з огляду на те, що минулої суботи на змаганнях чиясь інша дитина краще плавала чи швидше бігала. Ми оцінюємо не їхнє розуміння періодичної таблиці Менделєєва, а те, який показник вони продемонструють під час виконання випадковим чином підібраних завдань.

Відчуття безпорадності здатне викликати розпач і стрес, і багато дітей перебувають у такому стані повсякчас. Ми, дорослі, іноді кажемо дітям, що вони самі відповідальні за власне життя, але вже наступної миті починаємо втручатися

й перевіряти, як вони виконують домашнє завдання, чим займаються після школи, з ким вони товаришують. Або й узагалі кажемо їм, що насправді не вони самі, а ми відповідаємо за їхнє життя. Хай там як, ми змушуємо їх почуватися безпорадними і цим руйнуємо наші з ними стосунки.

Але є й інший шлях. Протягом останніх шістдесяти років нові й нові дослідження засвідчували, що здорове відчуття контролю над ситуацією нерозривно пов'язане практично з усіма позитивними речами, яких ми прагнемо для своїх дітей. Відчуваний контроль — впевненість у тому, що ми здатні, докладаючи певні зусилля, керувати власним життям, — сприяє до поліпшення фізичного стану, зменшення вживання наркотиків і алкоголю та збільшення тривалості життя, а також знижує рівень стресу, покращує емоційний стан, підвищує внутрішню мотивацію і розвиває вміння контролювати свою поведінку, сприяє успіхам у навчанні й просуванню кар'єрними сходами¹². Так само як фізичні навантаження і сон, відчуття контролю корисне практично для всіх аспектів нашого буття — ймовірно, тому, що є глибинною потребою людини.

Наші діти потребують відчуття контролю, де б вони не зростили: у Південному Бронксі, в Кремнієвій долині, в Бірмінгемі або в Південній Кореї. Роль дорослих полягає не в тому, щоб примушувати дітей іти тією дорогою, яку ми для них торуємо. Натомість ми маємо допомогти дітям розвинути навички, потрібні для того, щоб самостійно визначити шлях, який пасуватиме саме їм. Протягом усього їхнього життя їм доведеться шукати власний шлях і самим вносити до нього корективи.

ПРОСТО «В ЯБЛУЧКО»: ЩО ТАКЕ СТРЕС

А зараз варто, либонь, дещо уточнити: ми не вважаємо, що можливо захистити дітей від геть усіх стресових ситуацій,

ба більше, ми цього навіть і не прагнемо. Справа в тому, що, коли дітей постійно убезпечують від обставин, які здатні викликати в них тривогу, вони в результаті відчувають тільки дужче занепокоєння. Ми хочемо, щоб діти навчилися *давати раду* стресовим ситуаціям, себто, щоб в них була висока стресостійкість. Саме таким чином у них з'являється психологічна опірність, або резилентність. Якщо дитина, потрапивши до стресової ситуації, відчуває, що контролює її, то в подальшому, навіть коли фактично в неї *не буде* змоги тримати все під контролем, її мозок буде навчений краще давати раду стресу¹³. Можна сказати, що в дитини в такий спосіб сформується імунітет.

Щодня протягом першого тижня свого навчання першачок Білл плакав, бо не був знайомий із жодним зі своїх однокласників. Вчителька м'яко підтримувала його, і коли інші діти шепотіли: «Місіс Роув, він плаче», вона відповідала так, щоб Білл чув: «Усе буде добре. Йому тут сподобається, не переймайтеся». І малий дійсно розібрався, як упоратися зі стресом в незнайомому оточенні, і, судячи з усього, ця навичка поширилася на інші ситуації, оскільки потому Білл ніколи вже не плакав, потрапивши в нове для себе оточення. (Принаймні поки що.) Вчителька мала слушність, дозволивши йому впоратися з тривогою самому, замість утрутитися, змусивши його відчувати, що сам він не дасть собі ради.

Національна наукова рада з питань розвитку дитини виділила три різновиди стресу¹⁴.

1. **Позитивний стрес**, який мотивує дітей (і дорослих) вдосконалюватися, ризикувати і досягати високих результатів. Уявіть собі дітей, які зараз мають вийти на сцену для участі в шкільній виставі. Вони нервують, вони перебувають під впливом незначного стресу, але згодом вони

відчуватимуть гордість і задоволення. Такий стрес можна назвати нервовим збудженням, радісним хвилюванням, передчуттям чогось нового. За умови, якщо це збудження не надмірне, воно лише допоможе дитині добре виступити. Діти, які відчувають позитивний стрес, знають, що хай там як, але вони самі вирішують, чи виходити їм на сцену. Як правило, діти частіше демонструють наснагу і прагнуть на повну реалізувати власний потенціал, якщо знають, що *не зобов'язані* це робити.

2. **Припустимий стрес**, який дитина відчуває впродовж відносно короткого проміжку часу, також здатний підвищити опірність психіки. Але вкрай важливо, щоб обіч були дорослі, здатні її підтримати, а дитина отримала вдосталь часу, щоб упоратися зі стресом і оговтатися. От, наприклад, дитина бачить, як її батьки постійно сваряться, бо просто зараз перебувають в процесі розлучення. Але батьки розмовляють із дитиною, і сварки трапляються *не* щовечора. Таким чином дитина має час на те, щоб оговтатися. Це припустимий стрес. Ще один приклад припустимого стресу — булінг з боку однолітків, звичайно, якщо це трапляється не дуже часто, триває недовго, а дитину підтримують турботливі дорослі. Припустимим стресом може бути навіть смерть когось із близьких.

Протягом одного дослідження студенти забирали у самок щурів дитинчат, тримали їх у себе впродовж п'ятнадцяти хвилин щодня (що викликало стрес у самок), а потім повертали щурят матерям, які заходилися вилізувати й пестити їх. Це тривало впродовж перших двох тижнів життя дитинчат. Маленькі щури, яких на короткий час забирали в матерів, у дорослому віці продемонстрували значно вищу стресостійкість, ніж дитинчата, які весь час залишалися в клітці з мамами¹⁵. Вчені назвали їх каліфорнійськими

щурами-пофігістами, оскільки в дорослому віці викликати в цих гризунів стрес виявилось вкрай непростим завданням. Швидше за все, це пов'язано з тим, що в певних ситуаціях мозок *вчиться давати раду* проблемам, і ця здатність стає підґрунтям для психологічної стійкості¹⁶.

3. **Токсичний стрес** — це часта або тривала активація механізму стресу за відсутності підтримки. Токсичний стрес може викликати або серйозний інцидент (наприклад, якщо дитина стала свідком нападу), або якась негативна подія, що повторюється майже щодня (в цьому випадку токсичний стрес набуває хронічного характеру). Турботливі дорослі, які здатні мінімізувати вплив факторів, що їм дитина не спроможна дати раду через власний вік, відсутні. Дитина розуміє, що вона не контролює те, що відбувається. Вона починає вважати, що немає жодного шансу відтягнути лячну мить, що можна навіть не сподіватися на підтримку, та й кінця-краю стресовій ситуації не видно. Саме в таких умовах на сьогоднішній день живуть багато дітей: і школярі з групи ризику, як-от Адам, і зовні цілком благополучні діти з успішних родин, як-от Зара.

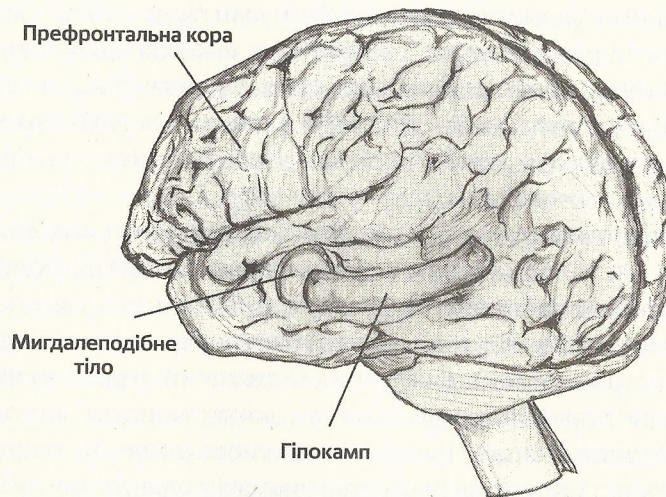
Токсичний стрес не готує дітей до реального світу. Навпаки, він підриває їхню спроможність домогтися успіху¹⁷. Повернімося на мить до того дослідження зі щурятами. Ті з них, кого забирали в матерів не на п'ятнадцять хвилин, а на три години щодня, відчували такий стрес, що навіть після повернення до матері просто жодним чином не реагували на неї. І аж до кінця свого життя ці тваринки швидко піддавалися впливу стресових факторів¹⁸.

То яким чином отримати зиск від позитивного або припустимого стресу, уникаючи водночас токсичного? В теорії це дуже

просто, але на практиці складно: дітям потрібна підтримка дорослих, потрібен час на те, щоб оговтатися від стресової події, і потрібне відчуття контролю над власним життям.

ВСЕ В НАС У ГОЛОВІ

Щоб зрозуміти, про що йдеться, корисно дещо дізнатися про те, як влаштований мозок. У моменти гострої невпевненості в собі розуміння роботи мозку допоможе усвідомити, що поведінка дітей — це переважно *прояв хімічної реакції*, а не *якись вади характеру*. Сучасні діти добре знаються на інформаційних технологіях, але, як правило, їм майже нічого не відомо про те, що за «машинерія» в них у голові і на якому «програмному забезпеченні» вона працює.



1. Три найважливіші структури мозку, що регулюють стрес і імпульси, — це префронтальна кора, мигдалеподібне тіло й гіпокамп.

Сподіваємося, ви зрозумієте, що навіть обмежені відомості про мозок здатні багато чого пояснити щодо думок і емоцій, які нам буває важко контролювати. Тим з вас, хто вже уявляє, як працює наш мозок, доведеться зачекати трохи, поки ми зазначимо принаймні основні нюанси. У розвитку й підтримці здорового відчуття контролю беруть участь чотири основні системи мозку: система виконавчого контролю, система реагування на стрес, система мотивації та система стану спокою. Зараз ми зробимо короткий огляд кожної з них.

ПІЛОТ, АБО СИСТЕМА ВИКОНАВЧОГО КОНТРОЛЮ

Системою виконавчого контролю переважно керує префронтальна кора, ділянка, що відповідає за планування, організацію, контроль імпульсів і ухвалення рішень. Коли ми спокійні, коли ми відпочили, коли ми контролюємо власні почуття і перебуваємо при здоровому розумі, саме префронтальна кора контролює, постійно перевіряє і регулює більшу частину мозку. Насправді ключова змінна величина у визначенні того, наскільки сильний стрес викликають у нас життєві негаразди, — це те, якою мірою префронтальна кора сприймає себе такою, що контролює ситуацію.

Префронтальну кору називають «Золотоволоска мозку», оскільки для ефективної роботи їй потрібна ідеальна комбінація хімічних речовин — нейротрансмітерів, дофаміну і норадреналіну¹⁹. Стрес завиграшки «вимикає» префронтальну кору. Занепокоєння, слабкий стрес, радісне хвилювання або незначна тривога перед іспитом можуть підвищити рівень цих нейротрансмітерів, що спричиниться до більшої концентрації уваги, чіткішого мислення й кращих результатів. Однак за умов недосипання чи надмірного стресу префронтальна кора просто-таки потерпає від надлишку дофаміну і норадреналіну, а тому практично вимикається. У такі миті

мозок просто не здатний засвоювати інформацію і чітко мислити. Детальніше про це — у розділі 8. Коли префронтальна кора головного мозку вимикається, ви починаєте діяти імпульсивно і ухвалюєте необмірковані рішення.

МИСЛИВЕЦЬ-НА-ЛЕВІВ, АБО СИСТЕМА РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС

Система реагування на стрес починає діяти, коли ви стикаєтеся з серйозною загрозою (наприклад, нападом хижака) або просто уявляєте собі таку загрозу. Головна функція системи реагування на стрес — убезпечити вас. До системи реагування на стрес належать мигдалеподібне тіло, гіпоталамус, гіпокамп, гіпофіз і наднирники.

Мигдалеподібне тіло — це такий собі головний центр обробки емоцій, вельми чутливий до страху, гніву і тривоги, ключовий елемент системи виявлення загроз у нашому мозку. Мигдалеподібне тіло не вміє мислити: воно відчуває і реагує. За умов сильного стресу саме мигдалеподібне тіло відповідає за нашу реакцію. Під його впливом ми зазвичай демонструємо захисну реакцію, наші дії набувають реактивного, негнучкого і агресивного характеру²⁰. Ми або діємо звичним для нас чином або підкоряємося інстинктам, бо наша фізіологія готує нас чи то давати відсіч, чи то тікати, чи то просто завмерти, наче олень, що випадково потрапив у світло фар автівки.

Коли мигдалеподібне тіло відчуває загрозу, воно надсилає сигнал гіпоталамусу і гіпофізу. Відтак йому терміново треба сколошкати наднирники, що виробляють адреналін. Адреналін — це гормон, завдяки якому ми здатні підняти автомобіль, якщо під нього втрапила наша дитина. Ця складна вервечка тривожних сигналів передається швидше, ніж виникає думка на рівні свідомості. Коли насувається загроза, нам конче потрібна активна реакція на стрес. Наше

виживання може залежати саме від швидкості інстинктивної реакції, і еволюція сформувала людський організм таким чином, що, перебуваючи під впливом стресу, ми просто *не в змозі* чітко мислити.

Здорова реакція на стрес визначається стрімким збільшенням вироблення гормонів стресу, після чого їхній рівень знижується до звичайного показника. Проблеми починаються, якщо це відновлення затримується. Під час тривалого стресу наднирники виробляють кортизол, який виходить «на арену» із затримкою — наче військові частини, що чекали свого часу в резерві. Якщо на зебру нападе лев, але їй пощастить врятуватися, рівень кортизолу у зебри нормалізується впродовж сорока п'яти хвилин. А от у людей підвищений рівень кортизолу може зберігатися протягом декількох днів, тижнів або навіть місяців. Іноді це стає серйозною проблемою почасти через те, що хронічно підвищений рівень кортизолу пошкоджує, а згодом навіть руйнує клітини гіпокампу — того місця, де створюються і зберігаються спогади. От чому школярам важко вчитися, коли вони відчують сильний стрес.

Гіпокамп відіграє ще одну роль: він допомагає відключити стресову реакцію. Він наче звертається до нас: «Агов, пригадуєш, як ти минулого разу переймався через запізнення, а потім виявилось, що все не зовсім катастрофічно? Та розслабся ти вже!» Він схожий на спокійного вірного приятеля, який приходить, аби умовити вас, що хвилюватися немає потреби. Гіпокамп — це *об'єктивне сприйняття ситуації*, що є конче важливим у всіх аспектах життя.

У людей, які страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гіпокамп не функціонує нормально, тож вони просто неспроможні сприймати ситуацію об'єктивно. Коли вони потрапляють в умови, що хоча б віддалено нагадують ситуацію з минулого, так або інакше пов'язану з травмою, —