

Элейн Эйрон

Высокочувствительный ребенок



Элейн Эйрон

**Высокочувствительный ребенок.
Как помочь нашим детям
расцвести в ЭТОМ тяжелом мире**

«Издательство Ресурс»

2002

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Эйрон Э.

Высокочувствительный ребенок. Как помочь нашим детям расцвести в этом тяжелом мире / Э. Эйрон — «Издательство Ресурс», 2002

ISBN 978-5-905392-16-0

Около двадцати процентов детей обладают очень восприимчивой нервной системой. Большое количество раздражителей, внезапные перемены, душевные страдания других людей — все это является для них серьезной нагрузкой. У этих детей разные темпераменты, но все они чрезвычайно чувствительны к эмоциональной и физической среде. Высокая чувствительность недопонята нашей культурой настолько, что многие психологи и родители склонны видеть только одну из граней характера высокочувствительных детей, например застенчивость, робость или гиперчувствительность. Но если бы мы были более внимательны и прозорливы, то увидели бы полную картину — творческие способности, интуицию, поразительную мудрость, эмпатию таких детей. И для того чтобы эти качества смогли расцвести во всей красе, нам абсолютно необходимо растить детей с пониманием их особенностей. Книга предназначена для родителей, педагогов, психологов, медицинских работников.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-905392-16-0

© Эйрон Э., 2002

© Издательство Ресурс, 2002

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Почему появилась эта книга	10
Как работать с этой книгой	12
Часть 1	14
Глава 1	14
Работающее руководство для вашего ребенка	15
В поисках высокой чувствительности	15
Так что же такое высокая чувствительность?	16
Как ВЧД сортируют апельсины	17
Все или ничего?	17
Что творится в голове высокочувствительного ребенка	17
Проблема сверхраздражения	19
Если вокруг так много ВЧД, почему я никогда не слышал о них раньше?	19
Ваш ребенок высокочувствительный?	20
Но почему мой ребенок чувствительный, а другие – нет?	21
Какую пользу человечество как вид получает от ВЧД	21
Ваш ребенок абсолютно уникален – как дети Роды[1]	22
Почему даже ВЧД так сильно отличаются друг от друга?	23
И тут появляется Эмилио	24
Другой источник разнообразия – две конкурирующие системы	24
А на самом деле все еще сложнее	25
Еще раз о старых заблуждениях	28
Все еще не уверены, что ваш ребенок высокочувствительный?	30
Высокая чувствительность и СДВ	30
Аутизм и синдром Аспергера	31
Что делать, если вы не уверены	32
Заключительное слово: ВЧД на пути к успеху и счастью	32
Подведем итоги	33
Глава 2	37
С высокочувствительным ребенком многое зависит от вас	38
Счастье принимать: у каждого ребенка своя отдельная семья	39
Коротконогая гончая и бордер-колли	40
Незнание делает родительство каким угодно, но только не легким	41
Трудные vs легкие ВЧД	41
Порочный круг	42
Радости, известные только родителям ВЧД	52
Глава 3	54
Высокая чувствительность и вы, мама и папа	54

Обращение к отцам	54
Высокая чувствительность и поиск новизны	54
Когда у вас и вашего ребенка разные темпераменты	55
«Не надо нянчиться с мальчишками»	56
Если вы не высокочувствительный человек. Какие преимущества получает ваш ВЧР	58
В каких случаях невысокочувствительному родителю надо быть особенно осторожным	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Элейн Эйрон
**Высокочувствительный ребенок.
Как помочь нашим детям
расцвести в этом тяжелом мире**

*Посвящается всем чувствительным детям и всем, кто нежно
заботится о том, чтобы они могли спокойно расти в этом сложном
мире*

Elaine N. Aron, Ph.D.

The Highly Sensitive Child
Helping our children thrive when the world overwhelms them

© ООО «Издательство Ресурс», 2013, 2018, перевод, оформление
Copyright © 2002 by Elaine N. Norton
Фото автора на обложке Stephanie Mohan

Благодарности

Эта книга существует благодаря:

Великодушным родителям, учителям и детям, которые согласились отвечать на мои вопросы, заполнять анкеты и подарили мне столько открытий, к которым я бы никогда без них не пришла.

Моему энергичному издателю Энн Кэмпбелл и моему замечательному литературному агенту Бетси Амстер.

Джен Кристал, подруге и консультанту по вопросам темперамента.

И, разумеется, моему мужу Арту, который с таким терпением и заботой относится к своей чувствительной семье, и моему сыну, который первый научил меня многому из того, о чем пойдет речь в этой книге.

Введение

Если Вы читаете эти строки, значит, что-то заставило вас предположить, что ваш ребенок – высокочувствительный. Чтобы получше разобраться в том, что это такое, заполните анкету на странице 14–15. Если многое из перечисленного относится к вашему ребенку, продолжайте читать и... здравствуйте.

Почти все в курсе, что с момента рождения дети проявляют свои индивидуальные особенности. «Она всегда знала, чего хочет, еще в младенчестве, и она добивалась этого во что бы то ни стало». «Он всегда был в хорошем настроении. Корми его или нет, меняй ему памперс или не меняй – все это было неважно». Как и любой другой ребенок, ваш обладает уникальной комбинацией врожденных индивидуальных черт, хотя каждая отдельная черта скорее всего не уникальна, а типична для группы детей, и потому ее можно легко выделить и описать: «упорный», «добродушный» и т. д.

Одна из таких распространенных врожденных черт – это высокая чувствительность, которой обладают около 15–20 % детей (это в равной мере относится и к мальчикам, и к девочкам). Некоторые младенцы не придают значения тому, чем вы их кормите и какая температура в комнате, их не волнует, что музыка играет слишком громко или свет слишком яркий. А высокочувствительные дети, кажется, замечают малейшую новизну вкуса, любое изменение температуры, они вздрагивают от громких звуков и плачут, если яркий свет попадает в глаза. Становясь старше, они часто проявляют также эмоциональную чувствительность. Они быстро начинают плакать, если их чувства задеты, они больше тревожатся, и они могут быть настолько счастливы, что просто «не в силах вынести этого». Они обычно размышляют, прежде чем что-то сделать, поэтому их часто считают застенчивыми или пугливыми, хотя они просто наблюдают. Когда такие дети подрастают, они часто выделяются своей добротой и сознательностью, их расстраивают несправедливость, жестокость или безответственность.

И хотя кажется, что о высокочувствительных детях (ВЧД) можно много рассказать, ни одно описание не будет универсальным, потому что, я повторюсь, каждый высокочувствительный ребенок уникален благодаря сочетанию неповторимой комбинации врожденных черт и разного семейного и школьного опыта. Ваш высокочувствительный ребенок (далее – ВЧР) может быть общительным или предпочитает играть в одиночку, он может быть настойчивым или легко отвлекающимся, начальственным и требовательным или настолько уступчивым, что он уже «почти слишком хороший». Но при этом есть у чувствительности общая «нить», которую вы можете распознать.

Почему появилась эта книга

Теперь пришло время рассказать вам немного о моих исследованиях высокой чувствительности у взрослых и о том, почему я расширила свою работу до исследования детей и вопросов воспитания. Я психолог-исследователь и лицензированный клинический психолог, кроме того, я высокочувствительный человек и родитель такого ребенка. Как я расскажу в первой главе книги, я начала заниматься исследованием высокой чувствительности как особенности человека около двадцати лет назад и с тех пор опросила или проконсультировала сотни, может быть, даже тысячи чувствительных взрослых, родителей и детей. Я собрала данные опросов тысяч других людей. Это исследование было опубликовано в ведущих журналах моей научной области. Выводы, которые будут изложены в этой книге, основаны на веских доказательствах. Фактически, эта тема исследовалась на протяжении пятидесяти лет применительно к младенцам и детям, но описывалась в других терминах, например как низкий порог чувствительности, врожденная застенчивость, интроверсия, боязливость, замкнутость, самоотрицание, робость. Поэтому можно сказать, что поводом для написания этой книги стала необходимость «переименования», особенно в тех случаях, когда старые термины применяются к детям. И это переименование дает нам не только более точное описание явления, но и возможность по-новому взглянуть на наших чувствительных детей.

Например, когда ребенок не рвется вперед, а просто смотрит, мы вероятнее всего назовем его скромным или боязливым, не задумываясь о том, что это может быть проявлением внутренней потребности чувствительного человека остановиться и понаблюдать, прежде чем действовать. Или мы слышим, что этот ребенок «слишком остро на все реагирует» либо «не может отсеивать ненужную информацию», если он замечает каждое настроение или деталь. Но что плохого в том, что нервная система умеет чрезвычайно точно считывать тончайшие нюансы конкретной ситуации? (Кроме того, кто может сказать, что именно является ненужным? Информация о том, где находится запасной выход, большинству людей покажется излишней, но лишь до тех пор, пока не начался пожар).

Возможно, я поняла, что надо дать этим признакам другое название, отчасти потому, что, будучи сама высокочувствительным человеком, чуть лучше других представляла, что происходит в душе чувствительного человека. Действительно, мы, вероятно, смутимся или занервничаем, оказавшись в неблагоприятных условиях. Но сейчас я убеждена, что это чувствительность, а не застенчивость или тревожность. Высокочувствительных людей просто слишком много – повторюсь, около 20 % популяции, – для того, чтобы это свойство было часто встречающимся недостатком. Эволюция бы такого не допустила. Если мы определим это свойство как чувствительность, нам откроются его сильные стороны, мы увидим, что среди успешных людей много чувствительных, научимся говорить об этом свойстве корректно, а главное – будем лучше растить чувствительных детей.

Удачность термина «высокая чувствительность», вероятно, наилучшим образом подтверждается откликами, которые приходили от сотен тысяч людей, прочитавших мои книги «Высокочувствительный человек» или «Любовь высокочувствительного человека» и говоривших мне: «Это я, это в точности про меня, я и не подозревал, что кто-то еще испытывает эти чувства... эту жажду покоя и тишины, почти постоянное считывание состояния других и стремление делать все правильно». (Этот отклик не был случайным. Моя первая книга, «Высокочувствительный человек», стала бестселлером и уже переведена на датский, японский, китайский, греческий и польский языки.) Многие говорили мне о том, что хотели бы, чтобы их родители знали об этом свойстве, когда растили их, или что они нуждаются в совете о том, как растить их собственного чувствительного ребенка.

Мне показалось важным написать «Высокочувствительного ребенка» еще и потому, что советы, которые даются во многих хороших, «универсальных» книгах о воспитании, не касаются вопросов, важных для ВЧД, таких, например, как поддержание оптимального уровня раздражения [нервной системы. – *Прим. ред.*]. Игнорирование этого вопроса, связанного с уровнем возбуждения, может привести к серьезным проблемам, поскольку дисциплинарные методы, предлагаемые этими книгами, могут так взволновать высокочувствительных детей, что они будут слишком расстроены, чтобы вынести из этой ситуации какие-то моральные уроки. Другой книги для родителей, посвященной высокочувствительным детям, не существует.

Но в первую очередь эта книга была написана, потому что я знаю, как непросто бывает растить высокочувствительных детей. Так не должно быть. Некоторые из вас, возможно, уже решили, что с вашим ребенком что-то не так или вы «неправильный» родитель. Эта книга поможет смягчить ваши переживания. На самом деле поможет. Вы успокоитесь, и ваш ребенок тоже.

Как работать с этой книгой

Я настаиваю на том, чтобы вы прочли книгу целиком. Первая половина посвящена чувствительности, влиянию вашего темперамента на стиль родительства и основным сложностям, с которыми вы сталкиваетесь, когда имеете дело с высокочувствительными детьми независимо от их возраста. Во второй половине книги мы займемся отдельными возрастными группами начиная с младенчества и заканчивая молодыми взрослыми, которые покидают родительский дом. Вам следует прочесть обо всех возрастных группах, потому что 1) в каждой главе есть интересные идеи, которые можно применить и к детям других возрастов; 2) в состоянии стресса высокочувствительные дети могут возвращаться к поведенческим схемам и проблемам более раннего возраста, а в состоянии эмоционального комфорта высокочувствительные дети могут вести себя как дети старше своих лет, поэтому советы, которые относятся к возрасту, отличному от возраста вашего ребенка, вполне могут пригодиться вам прямо сейчас; 3) понимание того, что происходило в те годы, когда вы еще не были знакомы с этой книгой, и что вас ждет впереди, может очень помочь вам в общении с ребенком сегодня.

В конце некоторых глав есть приложение «Применяем знания на практике», которое, разумеется, необязательно, но может оказаться полезным и интересным. Все описанные случаи – реальные истории родителей и детей; их имена изменены.

Более всего я надеюсь, что книга доставит вам удовольствие. Иметь высокочувствительного ребенка – это огромное благословение. Да, у вас есть некоторые сложности из-за того, что ваш ребенок «другой», но девизом этой книги стали слова, которые были моим личным девизом еще до того, как я поняла, что мой сын – высокочувствительный ребенок: «Чтобы получить необычайного ребенка, вы должны захотеть иметь необычайного ребенка». Вы его получили. И эта книга научит вас растить его не только необычайным, но еще и здоровым, любящим, уравновешенным и счастливым.

У вас высокочувствительный ребенок? Анкета для родителей

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос как можно точнее. Отвечайте «верно» (В), если это верно, или так или иначе относится к вашему ребенку, или относилось в определенный период в прошлом. Отвечайте «неверно» (Н), если это вовсе не о вашем ребенке или не совсем точно.

Мой ребенок...

В Н легко пугается;

В Н жалуется на колючую одежду, швы на носках или бирки, которые соприкасаются с его кожей;

В Н обычно не в восторге от больших сюрпризов;

В Н лучше запоминает сдержанные замечания, нежели сильные наказания;

В Н кажется, читает мои мысли;

В Н использует сложные для его возраста слова;

В Н замечает легчайший незнакомый запах;

В Н обладает хорошим чувством юмора;

В Н обладает хорошей интуицией;

В Н трудно засыпает после бурного дня;

В Н не особенно хорошо переносит большие перемены;

В Н хочет сменить одежду, если она мокрая или в песке;

В Н задает много вопросов;

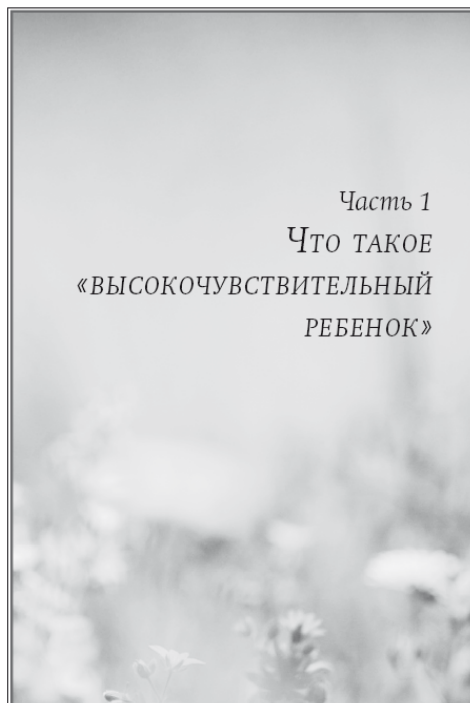
В Н перфекционист;
В Н замечает чужие беды;
В Н предпочитает тихие игры;
В Н задает глубокие, заставляющие задуматься вопросы;
В Н очень чувствителен к боли;
В Н беспокоится в шумных местах;
В Н замечает нюансы (что-то передвинули, что-то изменилось в облике человека и т. д.);
В Н размышляет, безопасно ли это, прежде чем залезть высоко;
В Н выступает лучше, если рядом нет незнакомцев;
В Н глубоко чувствует.

Подсчет результатов

Если вы ответили «верно» на 13 и более вопросов, ваш ребенок, вероятно, высокочувствительный. Однако ни один психологический тест не может быть настолько точным, чтобы вы могли определить, как вам обращаться с вашим ребенком, опираясь на его результаты. Если всего один или два признака верны по отношению к вашему ребенку, но проявляются в крайне высокой степени, вы также можете уверенно называть вашего ребенка высокочувствительным.

Часть 1

Что такое «высокочувствительный ребенок»



Глава 1

Чувствительность: другой взгляд на «скромных» и «капризных» детей

Эта глава поможет вам определить, является ли ваш ребенок высокочувствительным, и тщательно проанализировать эту его особенность. Кроме того, здесь вы найдете информацию о других врожденных свойствах темперамента. Наша задача – развеять те заблуждения о чувствительных детях, с которыми вы, вероятно, уже сталкивались. Наконец, мы отделим высокую чувствительность от настоящих расстройств (ибо она к ним не относится).

«Да если бы это был мой ребенок, он ел бы все, что ему дают».

«Ваша дочь такая тихоня, вы не думали поговорить об этом с доктором?»

«Он такой зрелый, умный не по годам. Но такое чувство, что он слишком много *думает*. Тебя не беспокоит, что он не выглядит более счастливым и беззаботным?»

«Чувства Джоди так легко ранить. Она плачет даже из-за других детей, если их дразнят или им больно. Или над грустными эпизодами в книжках. Мы не знаем, что с ней делать».

«В моей группе детского сада все играют вместе, а ваш сын отказывается. Он и дома такой упрямый?»

Знакомые замечания? Это слова родителей, которых я опрашивала для этой книги. Они слышали такие комментарии, сделанные с благими намерениями, от свекров, учителей, других родителей и даже от психологов. Если и вам они знакомы, это почти стопроцентный знак того, что вы – родитель высокочувствительного ребенка. И конечно, вы тревожитесь, потому что вам говорят, будто с вашим ребенком что-то не так, он какой-то странненький, хотя вы

находите его удивительно сознательным, заботливым и *чувствительным*. Более того, вы *знаете*, что стоит последовать этим добрым советам, например заставлять ребенка есть то, что ему не нравится, «социализировать» его, если он к этому не расположен, или повести его к психиатру, – и ребенок будет страдать. С другой стороны, если вы следуете за сигналами своего ребенка, он преобразуется. Но так как комментарии продолжают поступать, вы спрашиваете себя: неужели мы плохие родители и неужели поведение ребенка – это наша вина? Сколько раз я слышала такие истории!

Работающее руководство для вашего ребенка

Неудивительно, что вы беспокоитесь, все ли делаете правильно. Вам некому помочь. Вы, вероятно, заметили, что большинство книг о воспитании посвящено «проблемному поведению» – беспокойности, отвлекаемости, «дикости» или агрессии. Ваш ребенок, возможно, в этом смысле не доставляет никаких проблем. Вы боретесь с трудностями, о которых эти книги почти не говорят, – проблемами с кормлением, застенчивостью, ночными кошмарами, беспокойством, интенсивными эмоциями, которые не направлены на других, а просто вспыхивают неожиданно. Обычная рекомендация убирать нежелательное поведение «последствиями» (наказаниями) часто не помогает: вашего ребенка наказание или даже критика, кажется, просто подавляют.

В этой книге вы найдете конкретные рекомендации, но только для чувствительных детей и от родителей чувствительных детей; это советы из моего личного опыта, а также от специалистов в этой области. И наш первый совет: не верьте людям, которые намекают, будто с вашим ребенком что-то не так, и не позволяйте вашему ребенку поверить им. И инакость вашего ребенка – это тоже не ваша вина. Конечно, всегда следует работать над методами воспитания, и эта книга поможет вам выйти на новый уровень лучше, чем другие, потому что, повторяю, она написана специально о вашем «другом» ребенке. Но забудьте о том, что проблема – это какой-то внутренний дефект родителя или ребенка.

В поисках высокой чувствительности

Согласно моим собственным научным исследованиям и профессиональному опыту, равно как и опыту и исследованиям многих других ученых, которые изучали эту особенность, оперируя другими, менее точными терминами, у вашего ребенка – один из нормальных вариантов врожденного человеческого темперамента. Он входит в 15–20 % людей с врожденной высокой чувствительностью; их слишком много, чтобы считать это ненормальным. Более того, насколько мне известно, тот же самый процент чувствительных особей обнаружен у всех видов, которые были исследованы. С эволюционной точки зрения, должна быть весома причина для существования чувствительности. Мы дойдем до этого в свое время, но сначала поговорим немного об упомянутом «открытии».

Я начала исследовать высокую чувствительность в 1991 году, после того как один психолог сказал мне, что я высокочувствительна. Это было личное любопытство, я не планировала писать книгу или делиться с кем-то своими находками. В своем окружении и в университете, где я преподавала, я начала искать людей, которые были «высоко чувствительны к физическим или эмоциональным раздражителям» или «высоко интровертивны». Сначала я думала, что чувствительность может оказаться синонимом интровертности (тенденция предпочитать одного или двух близких друзей, с которыми можно говорить по душам, большим компаниям или новым знакомствам). Экстраверты, напротив, любят большие собрания, имеют много друзей, но обычно менее близки с ними, любят встречать новых людей. Но оказалось, что интровертность вовсе не то же самое, что и высокая чувствительность: хотя 70 % высокочувствитель-

ных людей (ВЧЛ) интроверты и их интровертность, по всей видимости, – это способ снизить уровень раздражения, 30 % ВЧЛ – экстраверты. Так я поняла, что наткнулась на что-то новое.

Как высокочувствительный человек может оказаться экстравертом? Тут, по моим наблюдениям, может быть несколько причин. Кто-то вырос в дружной, любящей среде (в одном из случаев это была коммуна). Группа людей была ему знакома и ассоциировалась с безопасностью. У кого-то в семье общительность сознательно культивировалась, была обязательной для всех нормой, и, будучи высокочувствительным, человек старался делать то, что от него ждут. Одна женщина помнила день и час, когда она решила стать экстравертом. Она потеряла своего лучшего и единственного друга и решила, что отныне не будет зависеть от одного-единственного приятеля.

Обнаружив, что чувствительность – это не то же самое, что интровертность, я нашла еще одно доказательство того, что у чувствительных людей нерешительность или «невротичность», иначе говоря, тревожность и депрессивность, не являются врожденными. Все эти признаки – вторичные, приобретенные черты, которые встречаются у некоторых чувствительных людей точно так же, как и у многих других людей, которые не являются высокочувствительными.

Когда я предложила консультации для чувствительных детей, мою приемную заполнили желающие, и в итоге я побеседовала индивидуально с 40 мужчинами и женщинами всех возрастов и стилей жизни, по 3 часа с каждым. Они на самом деле хотели поговорить об этом – о термине и о том, почему он отозвался в них в тот момент, когда они его услышали. (Многие взрослые купили книгу «Высокочувствительный человек» просто потому, что узнали себя в названии, и вы, вероятно, купили эту книгу, потому что вы узнали в заголовке своего ребенка.)

После того как по итогам этих собеседований мне удалось выделить отдельные признаки чувствительности, я составила длинный опросный лист, а позднее и короткий (см. стр. 113–114), и с тех пор на эти вопросы ответили тысячи людей. Около 20 %, или те, кто оказались высокочувствительными, мгновенно подхватили понятие как описывающее их. Примерно 80 % людей, не обладающих повышенной чувствительностью, на самом деле не понимали, о чем речь, и некоторые отвечали «нет» на каждый вопрос. Те же самые результаты я получила и в результате телефонного опроса случайных людей. Чувствительные люди на самом деле выделяются.

С тех пор я много писала и много рассказывала об этом явлении, а вскоре ясно поняла, что необходима книга о воспитании высокочувствительных детей. От взрослых я слышала много печальных историй об их трудном детстве, когда родители с самыми лучшими намерениями причиняли им огромную боль, потому что не знали, как растить чувствительного ребенка. Поэтому я опрашивала родителей и детей и по итогам бесед составила опросник, который был предложен сотням родителей самых разных детей. Из этого теста были выделены вопросы, которые наилучшим образом отличают высокочувствительных детей от детей, не обладающих повышенной чувствительностью, и таким образом была составлена анкета для родителей, завершающая Введение в эту книгу.

Так что же такое высокая чувствительность?

Высокочувствительные люди – это люди, которые рождаются со способностью замечать больше в окружающей их среде и глубоко размышлять обо всем, прежде чем действовать, чем те, кто замечает меньше и действует быстро и импульсивно. В итоге чувствительные люди – как дети, так и взрослые, – как правило, эмпатичны, умны, обладают хорошей интуицией и творческими способностями, заботливы и сознательны (они просчитывают последствия нарушений и поэтому не склонны совершать их). Их легко выводят из строя слишком большой объем поступающей одновременно информации. Они пытаются избежать этого и поэтому часто кажутся застенчивыми, стеснительными или занудными. Когда им не удается избежать чрезмерных раз-

дражителей, они производят впечатление «слишком чувствительных» или «легко расстраивающихся».

Несмотря на то что ВЧЛ замечают больше, это не означает, что у них лучше глаза, уши, обоняние или вкусовые рецепторы, хотя некоторые действительно говорят как минимум об одном чувстве, которое у них особенно остро. Просто их мозг обрабатывает информацию более основательно. Между тем это не исключительно мозговой процесс, так как высокочувствительные люди, дети или взрослые, обладают более высокой скоростью рефлекторной реакции (реакция, которая идет от спинного мозга), более чувствительны к боли, медикаментам или стимуляторам, у них очень реактивная иммунная система, чаще возникают аллергические реакции. В некотором смысле их тело в целом лучше приспособлено замечать и тщательно анализировать все, что его касается.

Как ВЧД сортируют апельсины

Когда я была маленькой, мой папа любил возить нашу семью на фабрики, где он договаривался с управляющими об экскурсии. Заводы из стекла и металла ошеломляли меня, потому что я была высокочувствительна. Там все было таким до слез шумным, жарким и сверкающим, что я страшилась этих поездок. Членов моей семьи, не обладающих повышенной чувствительностью, в свою очередь, раздражало мое поведение и попытки сорвать экскурсию. Мне запомнилась одна поездка – на завод по упаковке апельсинов. Мне понравилось гениальное изобретение: апельсины скатывались по дрожащей конвейерной ленте и попадали в одно из трех разных по размеру отверстий – маленькое, среднее или большое.

Сейчас я использую этот образ, чтобы описывать мозг ВЧД. Вместо трех отверстий, по которым приходит информация, у таких детей отверстий пятнадцать – для более тонких различий. И все идет хорошо до тех пор, пока на ленте не окажется слишком много апельсинов. Тогда там возникает огромный затор.

Поэтому, разумеется, ВЧД вряд ли будут в восторге от громкоголосого ансамбля марьячи в мексиканском ресторане, шумной вечеринки, командного спорта, где нужно действовать быстро, и пристальных взглядов одноклассников, когда они отвечают у доски. Но если вам надо настроить гитару, придумать интересный сувенир для гостей, если вам нужен остроумный партнер для словесной игры или игры вроде шахмат, где требуется предвидеть последствия и замечать мельчайшие изменения, высокочувствительный ребенок – тот, кто нужен.

Все или ничего?

Может ли быть так, что у вашего ребенка лишь слегка повышенная чувствительность? Некоторые исследования утверждают, что вы либо обладаете этой особенностью, либо нет¹; другие говорят, что здесь речь идет о широком спектре значений². Мои собственные выводы объединяют обе точки зрения: да, некоторые ВЧД кажутся более чувствительными, чем другие, по всей видимости, оттого, что в окружающей ребенка среде может присутствовать множество факторов, которые увеличивают или уменьшают количество проявленной чувствительности. Но если бы у чувствительности были широкие границы, как у показателей роста или веса, то большинство людей оказалось бы в середине. На самом деле распределение чувствительности больше напоминает ровную линию, возможно, даже с несколько большим количеством людей на ее противоположных концах.

Что творится в голове высокочувствительного ребенка

Давайте заглянем поглубже в сознание вашего ВЧР. Да, он в целом замечает больше других, но у него может быть и своя «специализация». Некоторые настроены на социальные сиг-

налы, главным образом – на анализ настроения, выражения лица или отношения. Некоторые ВЧД больше внимания обращают на мир природы, например на изменения погоды или свойства растений или обладают, как кажется, сверхъестественными способностями общаться с животными. Некоторые оказываются очень проницательны, или остроумны, или ироничны. А некоторые ведут себя очень бдительно в новой обстановке, в то время как других скорее беспокоит изменение привычной среды. И тем не менее, в любом случае, они замечают больше.

Ваш ВЧР также думает больше, чем другие дети, о том, что он заметил. Здесь может быть много вариаций. Он может размышлять и забрасывать вас вопросами о социальных дилеммах: почему вы поступили так, как поступили, почему один ребенок дразнит другого или о чем-то еще более серьезном. Другой ВЧР будет пытаться решить сложную математическую или логическую задачу или интересоваться «что произойдет, если», сочинять истории или представлять, о чем думает ваша кошка. Всем детям это свойственно, но ВЧД – в большей степени.

Размышления ВЧД о том, что происходит, особенно когда они что-то увидели или услышали, могут быть вполне осознанны и очевидны, как в тех случаях, когда они просят больше времени на то, чтобы принять решение (вы, вероятно, замечали, что пытаться подтолкнуть ВЧР к быстрому решению – это как пытаться быстро провести кобеля мимо пожарных гидрантов). Но чаще мыслительный процесс ВЧД совершенно бессознателен, как будто они чисто интуитивно чувствуют, что с вами происходит. действительно, интуицию можно определить как знание о чем-то без знания о том, как вы это узнали, и у чувствительных людей обычно хорошая интуиция.

Этот процесс может быть стремительным, например ребенок мгновенно понимает, что «что-то произошло» или «ты сменила простыни», когда другие дети этого не замечают, либо медленным, как когда ВЧР думает о чем-то часами, а потом делится своим потрясающим открытием.

Наконец, в результате того, что он принимает больше информации и обрабатывает ее более основательно, если ситуация вызывает эмоциональный отклик (а это в той или иной мере происходит с любой ситуацией), ваш ВЧР будет испытывать более сильные эмоции. Иногда это сильная любовь, ужас или радость. Но из-за того что все дети каждый день имеют дело с новыми стрессовыми ситуациями, ВЧД не могут избежать также страха, гнева и грусти и переживают эти эмоции более интенсивно, чем другие дети.

Из-за этих сильных чувств и глубоких мыслей большинство ВЧД необычайно эмпатичны. Они страдают больше, чем другие, и начинают рано беспокоиться о социальной справедливости. Они великолепно распознают, что происходит с чем-то или кем-то, кто не может говорить: растениями, животными, органами тела, детьми, которые еще не говорят, стариками, страдающими старческим слабоумием. У них богатая внутренняя жизнь. И, повторюсь, ВЧД очень сознательны для своего возраста: они могут представить и понять, что вы имеете в виду, говоря «если бы все так поступали». Они также рано начинают задумываться о смысле своей жизни.

Впрочем, ВЧД не святые. В частности, после нескольких неприятных ситуаций они с большей вероятностью, чем другие, станут стеснительными, боязливými или депрессивными. Зато при мягком обращении и руководстве они исключительно креативны, контактны и добры, кроме тех случаев, когда они слишком перегружены. Но что бы они ни делали (или не делали) ВЧД выделяются, даже если они не являются «проблемными» в обычном понимании.

Задолго до того как я узнала о том, что воспитываю высокочувствительного ребенка, я уже знала, что мой сын «другой». Он был сообразительным, невероятно изобретательным, рассудительным, осторожным в новых ситуациях, очень эмоциональным; сверстникам легко было обидеть его, ему не нравились бурные подвижные игры или спорт. В чем-то с ним было тяжело, в чем-то легко, и всегда он выделялся – хотя бы как ребенок, который стоит особняком. Поэтому у меня родился девиз, которым я уже поделилась с вами во Введении: «Чтобы получить необычайного ребенка, вы должны захотеть иметь необычайного ребенка».

Проблема сверхраздражения

И хотя я могу долго петь дифирамбы ВЧД, вы читаете эту книгу потому, что вам нужна помощь. К сожалению, большинство людей, и в том числе родители, замечают главным образом минусы повышенной чувствительности. Из-за того что ВЧД могут мешать вещи, которых другие дети даже не заметят, их может совершенно подавить шумная, запутанная, постоянно меняющаяся ситуация, такая как школьный класс или встреча всей семьи, особенно если мероприятие длится слишком долго. Как им не раздражаться, если они извлекают так много из каждой ситуации? Но поскольку ВЧД находятся в меньшинстве, их реакции и способы выхода из ситуации часто кажутся другим странными. Отсюда возникают все эти намеки со стороны и, вероятно, ваши собственные подозрения, что ваш ребенок не вполне нормален.

Какими способами ВЧД пытаются справиться со сверхраздражением? Никто не использует все существующие, но некоторые наверняка покажутся вам знакомыми.

Часто ВЧД жалуются, что все ужасно: ужасно жарко, ужасно холодно, ткань ужасно колючая, еда ужасно острая, в комнате очень странно пахнет – все это вещи, которые другие дети могут даже не заметить. Они могут захотеть играть в одиночку или тихо наблюдать за другими со стороны, есть только знакомую пищу, находиться только в одной определенной комнате в доме или на конкретном участке на улице. Они могут отказываться на несколько минут, часов, дней или даже месяцев разговаривать со взрослыми, незнакомыми или в классе. Или они начинают избегать обычных детских развлечений вроде летнего лагеря, футбола, вечеринок, свиданий.

Одни ВЧД устраивают истерики и впадают в ярость, чтобы избежать того, что раздражает или подавляет их, или таким образом реагируют на эти ситуации. Другие ВЧД стараются не создавать проблем, быть идеально послушными в надежде, что никто не заметит их и не будет требовать большего. Третьи прилипают к компьютеру или целыми днями читают, создавая свой маленький мир. Некоторые начинают изо всех сил компенсировать то, что считают своими недостатками, и стараются стать звездами и достичь совершенства.

Некоторые ВЧД в ситуации сверхраздражения теряют самоконтроль, и у них начинают подозреваться синдром дефицита внимания (СДВ), хотя у них все в порядке со вниманием, когда они не перевозбуждены и их порядок не нарушен (об этом мы поговорим чуть позже). Иногда они совершенно «слетают с катушек», укладываются на пол и начинают кричать. Другие дети в перевозбужденном состоянии становятся очень тихими и смирными. У некоторых начинает болеть живот или голова – реагирует их тело, и это тоже выход, если у них есть возможность отдохнуть.

Наконец, как мы увидим впоследствии, некоторые ВЧД решают, что они перепробовали все, и сдаются. Они становятся пугливыми, отстраненными и отчаявшимися.

Дети могут демонстрировать любой из этих поведенческих сценариев по другим причинам, и все дети могут перевозбуждаться, не будучи ВЧД. Но слишком часто чувствительность – это последнее, о чем думают взрослые, пытаясь объяснить детскую ярость, депрессию, потерю самоконтроля, боли в животе или ориентацию на успех ценой стрессов. Я надеюсь, что после публикации этой книги люди не будут больше игнорировать это объяснение. В конце этой главы я расскажу, как отличить перевозбужденных ВЧД от детей, чувствительность которых не повышена, и детей с более серьезными проблемами.

Если вокруг так много ВЧД, почему я никогда не слышал о них раньше?

Сегодня мы знаем, что около 50 % личных качеств человека относятся к врожденным свойствам темперамента, и высокая чувствительность – одно из них. Другие 50 % определя-

ются личным опытом или средой. Но не так давно психологи считали, что личность человека полностью детерминирована его опытом, особенно опытом, полученным в семье.

Когда психологи начали изучать темперамент, им было легко описывать действия и чувства активных детей, за которыми они наблюдали в лаборатории или в школе, и труднее – тех, кто сидел в углу комнаты или молчал. Можно сказать, что это отличие в уровне активности было легче всего заметить – во всех культурах наблюдается такое различие в людях, – но труднее всего описать. Поэтому исследователи склонны были заключать, что тихони – скромные, пугливые, асоциальные или заторможенные. Определив эту черту как высокую чувствительность, мы просто нашли более точный термин.

Я не видела доказательств того, что дети рождаются боязливymi, застенчивыми, недоверчивыми (боящимися общественных оценок), избегающими или предпочитающими избегать контактов с людьми. Будучи врожденным, этот страх был бы ужасным неудобством для такого социального вида, как наш. Он бы не прошел испытание эволюцией и не передавался бы от поколения к поколению, как, очевидно, происходило с чувствительностью. Все эти реакции или характеристики, если они проявляются, могут быть лучше поняты как уязвимость, вызванная чем-то более базовым, – то есть как чувствительность. (Либо у некоторых застенчивых, пугливых, заторможенных людей, не обладающих повышенной чувствительностью, эти реакции просто вызваны негативными переживаниями, но не генетикой.)

То, как мы назовем это свойство, имеет значение. Термины говорят нам, с чем мы имеем дело, и влияют на то, как воспринимают детей окружающие и как дети воспринимают сами себя. Естественно, большинство, не обладающее повышенной чувствительностью, сформировало свое представление о том, что происходит «внутри» чувствительных детей. Порой в этом есть элемент проецирования: они видят у другого то, что им не нравится и от чего они бы хотели избавиться сами (может быть, от страха или того, что называют «мягкостью» или «слабостью»). Но сами чувствительные дети и их родители знают, в чем тут дело: эти дети *чувствительны*.

Ваш ребенок высокочувствительный?

Если вы еще не сделали этого, ответьте на вопросы теста в конце Введения. Каждый ответ «верно» – аргумент в пользу высокой чувствительности. Данный тест – результат исследования, в котором участвовали тысячи детей. И тем не менее не все утверждения будут верны для каждого ВЧР. Дети, как и взрослые, очень отличаются друг от друга как набором врожденных черт, так и средой, в которой они растут. Поэтому еще один способ определиться – сделать то, что вы делаете: прочитайте эту главу и посмотрите, похоже ли описание на вашего ребенка.

Родители часто с самого начала знают, что у них необычайно чувствительный ребенок. Каждый новорожденный может быть беспокойным или мучиться от колик, но чувствительные младенцы плачут главным образом, когда слишком много всего (для них) происходит на протяжении слишком длительного периода времени. И чувствительному ребенку требуется гораздо меньше раздражителей, чтобы стало уже «слишком много». На чувствительных детей, кроме того, большее влияние оказывает настроение родителей, например тревога. Можете себе представить, какой тут может возникнуть замкнутый круг (вы узнаете об этом больше в главе 6).

С другой стороны, некоторые чувствительные дети плачут совсем не много. Их родители подстраиваются под чувствительность своего малыша, возможно, потому что они сами чувствительны, и создают своему ребенку спокойную среду, без излишних раздражителей. Хотя чувствительные младенцы все равно заметны: они, кажется, следят за всем глазами, отвечают на каждый звук или изменение тона, реагируют на ткань, прикасающуюся к коже, или температуру воды в ванночке. Когда ВЧД подрастают, они замечают еще больше: что вы надели новую футболку, что на брокколи попало немного соуса со спагетти, что здесь не растут дере-

вья, что бабушка передвинула диван. В более взрослом возрасте они по-прежнему легко перегружаются, когда видят что-то незнакомое или оттого что проживают значительно больше, или потому что они еще не научились ограничивать информацию, поступающую от органов чувств.

Но почему мой ребенок чувствительный, а другие – нет?

Любая характеристика темперамента является врожденной, и это первоначальная основа поведения человека. Она определена генетически и обычно присутствует с рождения. Базовые свойства темперамента есть не только у людей, но и у всех высших животных. Взгляните на типичные типы темперамента как на разные породы собак: дружелюбный лабрадор, агрессивный питбуль, защищающая овчарка, горделивый пудель. То, как их воспитывают, разумеется, имеет значение, но вы не сможете заставить бульдога вести себя как чихуахуа. Эти личностные качества возникли или были развиты заводчиками, потому что они хорошо себя зарекомендовали в определенных ситуациях. Следовательно, это не дефекты или расстройства. Собаки любой породы – нормальные собаки.

Биологи уверены, что эволюция привела каждый вид к прототипу, идеально приспособленному для жизни в определенной экологической нише. Так, есть образец слона, который будет работать идеально: идеальная длина хобота, рост, толщина кожи. Слоны, обладающие от рождения этими параметрами, выживут, а не обладающие – вымрут.

Но оказывается, что у большинства, если не у всех, видов животных мы находим два типа «личностей». В ошутимом меньшинстве – особи, подобные вашему ребенку: более чувствительные, замечающие нюансы, проверяющие все, прежде чем начать действовать, в то время как большинство смело несется вперед, не обращая особого внимания на то, что происходит вокруг.

Почему существует эта разница? Представьте себе двух оленей на краю поляны с аппетитной травой. Один олень выдержит долгую паузу, чтобы убедиться, не притаился ли поблизости хищник. Другой задержится лишь на секунду и бросится есть траву. Если первый олень прав, то второй мертв. Если второй прав, то первый не получит самую питательную траву и, если такая ситуация будет повторяться часто, будет страдать от недоедания, начнет болеть и умрет. Следовательно, наличие двух стратегий, двух «пород» оленей в стаде повышает вероятность того, что группа оленей выживет независимо от того, что произошло на поляне сегодня.

Любопытно, что даже в ходе изучения плодовых мушек³ было обнаружено это отличие и ген, который его вызывает. Некоторых плодовых мушек ген, отвечающий за поиск корма, делает «домоседами»: они не отправляются на поиски пропитания, если еда есть. Других называют «скитальцами»: они преодолевают большие расстояния, чтобы найти еду. И еще интересней: этот ген наделяет «домоседов» большей чувствительностью и более развитой нервной системой!

В другом эксперименте с животными, касающемся «личностных типов» обыкновенного солнечника, в пруд поставили ловушки. По данным исследователей, большинство рыб были «самонадеянны» и вели себя «обычно», попадая в ловушку, в то время как меньшинство – «застенчивые» рыбы – избежали капканов. (Интересно, почему два эти типа не были названы глупыми и умными солнечниками? Или по меньшей мере нечувствительными и чувствительными!)

Какую пользу человечество как вид получает от ВЧД

Человеческие группы получают огромные преимущества от присутствия меньшинства, которое рассуждает, прежде чем действовать. Оно раньше замечает потенциальную опасность, и другие могут броситься на борьбу с ней (да еще и получить удовольствие от процесса). Чув-

ствительные люди задумываются также и о последствиях и часто настаивают на том, чтобы другие остановились, представили, что может случиться, и выработали лучшую стратегию. Очевидно, что два эти типа лучше всего работают в команде.

Традиционно из чувствительных людей выходили ученые, советники, теологи, историки, правоведы, доктора, няни, учителя и художники (например, одно время чувствительные люди естественным образом становились директорами городских школ, священниками или семейными докторами). Но постепенно чувствительных людей вытесняли из этих сфер деятельности. Этот процесс вытеснения начинается с агрессивного завоевания нечувствительными людьми руководящих постов, где они вполне в духе своего темперамента обесценивают осторожность в деле принятия решений, руководствуются краткосрочными выгодами или скороспелыми результатами, ставя их выше менее эффективного стремления к постоянному качеству и долговременным результатам. Этим людям не требуется спокойная рабочая обстановка и стабильное расписание, поэтому такие условия труда исчезают. Мнение чувствительных людей не принимается во внимание, у них меньше влияния, они страдают или уходят. И тогда нечувствительные окончательно берут контроль за профессиональной сферой в свои руки.

Мое описание этого цикла вовсе не жалоба, а скорее размышление о вероятной причине того, почему эти профессии стали больше ориентироваться на выгоды и меньше – на удовлетворенность результатами. В современном мире точно так же: если те, кто принимает решения, не думают достаточно об осложнениях и последствиях, если возникает дисбаланс объемов влияния чувствительных и нечувствительных людей – сложности и опасности неизбежны. Поэтому для всех нас так важно, чтобы ваш ВЧР из родительского дома вышел во взрослый мир с чувством уверенности в себе и в собственной значимости, чтобы он мог делиться своими умениями и оказывать существенное влияние на окружающих.

Ваш ребенок абсолютно уникален – как дети Роды¹

Сейчас, после того как я привела свои аргументы в пользу того, что «чувствительность» – наиболее удачный термин для этого признака, давайте рассмотрим еще одну проблему, связанную с именованьем (существуют, разумеется, и другие). Как только мы дали чему-то имя, возникает иллюзия, что мы что-то знаем о предмете, идет ли речь о камелии, немецкой овчарке или ВЧД. В действительности мы все еще знаем очень мало о каждой индивидуальной камелии, немецкой овчарке или ВЧР.

Когда я в ходе работы над книгой общалась с родителями и детьми, я была потрясена уникальностью каждого ВЧР даже в большей степени, чем уникальностью каждого высокочувствительного взрослого. Я должна снова согласиться с Маргарет Мид, которая сказала, что дети рождаются с огромным разнообразием индивидуальных черт, как многочисленные оттенки на палитре, но наше общество поощряет лишь некоторые. Остальные либо игнорируются, либо просто подавляются, и поэтому среди взрослых нет такого разнообразия.

В детстве, между тем, эта палитра очень богата даже среди ВЧД. Вспомните Роду – высокочувствительного человека с тремя высокочувствительными детьми – 22, 20 и 16 лет. В детстве они сильнее реагировали на раздражители, чем другие дети. Им всем требовалось больше отдыха и «состояния покоя», чем их сверстникам. Про всех троих люди неоднократно говорили, что они «слишком остро на все реагируют» и «слишком чувствительны». Каждый нашел способ выразить свою острую восприимчивость через творчество.

Но какие разные эти дети! Энн – старшая – фотограф. Ей нравится пробовать новое: она гоняет на мотоцикле, прыгает с парашютом. Эндрю, средний ребенок, – консервативен, раз-

¹ Рода – героиня американского телесериала. (Здесь и далее – примечания переводчика.)

борчив, «придирчив». Он художник. Его работа требует сосредоточенности и осторожности. С самого рождения он всегда был наиболее чувствителен к звукам и запахам.

Все трое чрезвычайно эмоциональны, но Энн и Эндрю этого не показывают. Тина, младшая, всегда была более экспрессивной и привлекающей к себе внимание. В детстве она устраивала истерики. В подростковом возрасте впадала в тяжелые депрессии. Ее вид искусства – поэзия: то, что можно читать во весь голос. Ее простуды легко превращаются в бронхит или даже пневмонию – в то, что приведет ее в кабинет врача.

Почему даже ВЧД так сильно отличаются друг от друга?

Одна из причин разнообразия среди ВЧД заключается в том, что это свойство темперамента определяется несколькими генами и каждый из этих генов вносит свою лепту в кумулятивный эффект⁴⁵. Поэтому каждая разновидность чувствительности – восприимчивость к деталям, к подавляющей обстановке, к новому, к эмоциям, к социальным отношениям или к физическим воздействиям, асоциальность – может определяться разными генами. Между тем есть нечто общее между этими разными видами чувствительности, и они могут наследоваться вместе. (Если бы лежащая в их основе черта не была единой, в моей анкете было бы указание на несколько различных факторов, но там указан лишь один.)

Я приведу еще несколько примеров разнообразия проявлений повышенной чувствительности у детей. Да, младшая в семействе Роды, Тина, закатывает истерики, как и многие ВЧД, когда они еще малы и слишком возбуждены. Но на страницах этой книги вы также встретите Элис, которой три года и у нее никогда не было истерики. Она решительная и упорная, но когда она чего-то хочет, она говорит об этом так, что зрелость ее суждений кажется почти невероятной.

Вы познакомитесь с семилетним Уолтом, который ненавидит спорт (но любит шахматы); девятилетним Ренделлом, который играет только в бейсбол и только если его мама возглавляет команду; с Чаком, тоже девятилетним, который готов играть в любую спортивную игру и в любой он будет хорош. Он забирается высоко и любит лыжи, но он знает свои особенности и свои пределы. (В недавнем лыжном походе Чак попал в снежный буран. Он плакал от напряжения, но настаивал на том, чтобы продолжать спуск.)

Чак – посредственный ученик, Уолт и Ренделл прекрасно учатся. Кэтрин завышали оценки, чтобы перевести ее в следующий класс, начиная еще с детского сада и начальной школы. А Мария была лучшей ученицей в старших классах и выступала с речью на церемонии присуждения университетских степеней, окончив с отличием химический факультет Гарварда.

Вы уже прочли, что Тина была экстравертом. Чак тоже экстраверт, всем в округе известный, уже популярный среди девочек. У Ренделла, напротив, мало друзей, главным образом, потому что ему не нравится бывать в гостях – он не любит новых людей, непривычную еду, непривычные порядки.

Порой черта, которую родители замечают в первую очередь, – это эмоциональная чувствительность их ребенка. Вы познакомитесь с Ривером, подростком, настолько чувствующим чужие эмоции, что он умолял свою мать взять с собой бездомного, которого они встретили в парке. (Его мама решила разрешить мужчине остаться до тех пор, пока ее сын сам не понял проблематичность данной ситуации и не нашел другое решение, на поиск которого ушло три месяца.)

Восьмилетняя Мелани – еще один ВЧР с эмоциональной чувствительностью. Она плачет, если чувствует себя неловко или если кого-то дразнят. Ее чувствительность распространяется и на физическую боль. Она так боялась падений, что не училась кататься на велосипеде без страховочных колес, пока ее сестра, на три года ее младше, не научилась этому. И ее гордость наконец взяла верх над страхом.

Уолт наиболее восприимчив к новым ситуациям и людям. Представьте себе первое знакомство Уолта с травой: он дополз до края пледа, переполз на траву и заплакал от неожиданности. Его мама вспоминает, что двумя годами позже его сестра доползла до края пледа, потрогала траву и поползла дальше.

Тринадцатилетний Ларри наиболее чувствителен к звукам, одежде и еде. До детского сада он носил только хлопковые футболки и спортивные штанишки. Он не мог выносить жесткость джинсовой ткани. Как и Уолт, он не любит оказываться в новых ситуациях: он отказывается ездить в лагерь или в длительный отпуск.

У пятилетнего Мишеля, кажется, есть все признаки ВЧР. Он восприимчив к изменению социального окружения, поэтому начало школы было для него сложным испытанием. Ему не нравятся празднования дней рождения, не нравится надевать костюм на Хэллоуин, он не хочет, чтобы кто-то смотрел на него. У него замедленная речь, потому что он много думает, прежде чем что-то произнести, после визита его старших кузин у него появилось заикание, потому что ему трудно было говорить так же быстро, как они. Физически он тоже чувствителен: ему не нравится еда, которую перемешали, или носки, которые трут. Его мама срезает бирки с его одежды, потому что они раздражают его шею и тело.

И тут появляется Эмилио

Семилетний Эмилио не похож ни на кого из тех, о ком шла речь, хотя у него есть то же самое «чувство» в основе характера. Он очень общителен, встречи с новыми людьми для него – не проблема. Он ест все, с аппетитом, он не требователен к одежде. Но несмотря на свою экстравертность, Эмилио не любит шум и вечеринки, ему необходимы покой и распорядок. Его чувствительность ясно обнаружилась в младенчестве в его собственном способе справляться с перевозбуждением, и на самом деле в этом есть знаки подлинного гения.

В первые два месяца своей жизни Эмилио плакал каждую ночь в одно и то же время, как по расписанию, и был очевидно несчастен. Тогда его родители купили детский манеж. С этого времени он был счастлив в нем и только в нем. Он ел там, спал там, играл там. Если его мама вынимала его оттуда, он хныкал и, когда он достаточно подрос, сам уползал обратно. Он не проявлял никакого интереса к исследованию буфета или шкафчиков. Он хотел свой манеж!

Соседи и родственники переживали за него и говорили маме Эмилио, что ей надо избавиться от этой младенческой тюрьмы, тормозящей исследование мира, – прекрасный образчик этих всем знакомых добрых советов, подразумевающих, что что-то не так с ребенком или его родителями.

Но мама Эмилио была не в силах разлучить своего малыша с его манежем. Он был там так счастлив! Манеж стоял в гостиной, и поэтому был вовлечен в жизнь семьи, и для принца Эмилио он был скорее дворцом, чем тюрьмой. Поэтому его мама решила перестать делать из этого проблему, пока основание манежа не сломалось от прыжков ее упитанного сыночка. Он знала, что не до двадцати же лет он будет там сидеть. И действительно, в два с половиной года, когда манеж понадобился его младшему брату, он забросил его, не желая больше выглядеть малышом.

Другой источник разнообразия – две конкурирующие системы

Другая причина разнообразия поведения ВЧД, предложенная одной научной моделью, состоит в том, что у чувствительных людей очень активная «система поведенческого торможения». Эта система есть в мозге каждого человека, но считается, что у высокочувствительных людей она особенно сильна или активна. Например, эту систему принято связывать с активно-

стью правого полушария мозга (лобная доля мозга), и дети с большей электрической активностью и лучшим кровоснабжением правого полушария мозга чаще всего оказываются ВЧД.

Я называю эту систему мозга «остановись и проверь», потому что это именно то, чем она занимается. Ее функция – взглянуть на текущую ситуацию и понять, не похожа ли она на какую-либо из уже пережитых, информация о которых хранится в памяти. Поэтому «торможение» длится один момент, если, разумеется, предыдущая похожая ситуация не оказалась опасной. Если же все в порядке, то после короткой паузы для проверки человек с легкостью решает двигаться дальше.

У высокочувствительных детей необходимость остановиться и проверить, вероятно, сильна из-за того, что они получают много информации, требующей анализа, из каждой ситуации. Вспомните двух оленей, остановившихся на краю поляны. Высокочувствительный олень замечает тончайшие запахи, тени, оттенки цвета, еле заметные колебания травы от ветерка (а может, это и не ветерок, а хищник крадется). Менее чувствительный олень не замечает всего этого, следовательно, его мозг обрабатывает меньше информации, у него меньше причин остановиться.

У менее чувствительного оленя сильная «система поведенческой активации»: он видит хорошую траву на поляне и после беглого осмотра устремляется к ней. Эта система, которую я назову «лови момент», вызывает жажду исследовать, добиваться успеха, стремиться к хорошим вещам в жизни. Она заставляет нас мечтать о новых впечатлениях, пробовать новое – все в интересах познания, знакомства, преуспевания.

Повторю, у каждого есть обе системы, и эти две системы определяются разными генами. Так, один человек может иметь очень сильную систему поведенческого торможения или сильную систему активации, или обе сильные, или обе слабые. ВЧД, у которых обе системы сильные, похожи на Энн или Чака: они всегда в процессе познания, поиска нового, они из тех, кто забирается повыше. Но будучи также и ВЧД, они делают все это осторожно, обычно избегая большого риска. Они знают свои возможности.

Таким образом, еще один значительный источник разнообразия среди ВЧД – это относительная сила двух названных систем. Я расскажу об этом больше в главе 3.

А на самом деле все еще сложнее

Помимо различных генов, определяющих различные виды чувствительности, и баланса двух упомянутых выше систем существуют другие врожденные черты вашего ребенка. Люди, изучающие темперамент, разработали несколько отличающихся друг от друга классификаций (я смотрю на них как на разные способы разрезать один и тот же пирог). Самая известная – классификация из девяти признаков Александра Томаса и Стеллы Чесс. Если вы хотите лучше понимать вашего ВЧР, будет полезно узнать об этих врожденных составляющих темперамента. Давайте разберем их в свете знаний о высокой чувствительности (определения взяты из книги Джен Кристал «С точки зрения темперамента»⁶).

1

Низкий порог эмоционального реагирования. В классификации Томаса и Чесс низкий порог эмоционального реагирования эквивалентен высокой чувствительности, хотя этот термин предполагает, что пять чувств – главный источник этой особенности, и не указывает на важную роль анализа имеющегося опыта, включающего в себя воображаемые или вспоминаемые события со всеми их эмоциональными составляющими.

2

Уровень активности, или энергичности. У активных детей огромный интерес к жизни. Они независимы и, чем бы они ни занимались, включаются в дело полностью умом и телом. Обычно у них хорошая координация, они быстро ходят и говорят, ненасытны в учебе, но родители быстро устают с ними. Менее активные дети спокойны, редко бывают непоседливы и неутомимы, мелкая моторика у них лучше развита, чем крупная, они не спешат. ВЧД могут быть в этом отношении такими же разными, как другие дети (это, вероятно, главным образом регулируется системой «лови момент»). Высокий уровень активности может помочь ВЧР жить в большом мире. Но говоря об уровне активности, я имею в виду и внутреннюю, и внешнюю активность. Некоторые дети, ВЧД в особенности, могут быть внешне спокойными, но их мозг при этом интенсивно работает.

3

Интенсивность эмоциональной реакции. Впечатлительные дети тратят много энергии на выражение эмоций. Они кажутся драматичными и громкими, вам не нужно угадывать, что они чувствуют. Менее впечатлительные дети ведут себя смирно, показывая свое недовольство небольшим беспокойством, а не истерикой. У большинства ВЧД интенсивные эмоциональные реакции, однако у многих можно посчитать это свойство слабо представленным, так как они не выражают свои реакции прямо и эффектно, а реагируют скрыто – болями в животе или тревожностью. Обычно увидеть их сильную реакцию несложно, если обратить на это внимание. А ВЧД с сильной реакцией, направленной вовне (встречаются и такие), растут как минимум с одним преимуществом: окружающим легко понять, когда ребенок перевозбужден.

4

Ритмичность. Дети с этой чертой очень предсказуемы. Вы знаете, когда они проголодаются, захотят спать или пойдут в туалет. В старшем возрасте это люди привычки, они содержат свою комнату в порядке, едят определенную еду и вовремя выполняют свою работу. Большинство ВЧД довольно предсказуемы, вероятно, потому что они лучше себя чувствуют в рамках режима, и это может быть большим подспорьем для вас и вашего ребенка. Но ваш ВЧР может оказаться и весьма непредсказуемым.

5

Адаптивность. Дети с высокой адаптивностью движутся в потоке, они справляются с переменами, преобразованиями и вмешательствами, из них получаются хорошие путешественники. Медленно адаптирующимся детям надо знать, чего ожидать и когда, они не любят внезапных перемен. Они хотят контролировать ситуацию, когда не знают, что им предстоит. Простое замечание вроде «пора кушать» может быть встречено ступором или настоящей истерикой. Большинство ВЧД, как кажется, плохо адаптируются, однако в действительности их слишком часто вынуждают адаптироваться. Они перегружаются или боятся перегрузки от всех этих новых стимулов, которые нужно проанализировать, прежде чем можно будет расслабиться. С другой стороны, ВЧД могут представить себе последствия ситуации, если они не адаптируются, как для себя, так и для окружающих и будут стараться изо всех сил, чтобы проявить гибкость. Родителей часто расстраивает, что их дети сдерживаются, когда находятся вне

семьи, а оказавшись дома, «психуют» из-за малейшей просьбы о перемене. Ради того чтобы вести себя социально приемлемо, они перенапрягают свою способность справляться с переменами. А дома они чувствуют себя свободно и расслабляются.

6

Первоначальная реакция, или приближение/удаление. Один ребенок бросается делать что-то, другой медленно «разогревается». Большинство ВЧД останавливается, чтобы обдумать следующий шаг, но если у ВЧР сильная система «лови момент», он может достаточно легко включаться в новые ситуации и новое общение, когда чувствует себя в безопасности.

7

Настойчивость. Некоторые дети упорно занимаются чем бы то ни было. Они хотят довести начатое до конца, они будут упражняться в чем-то, пока не научатся это делать. Мы называем это длительной концентрацией внимания до тех пор, пока это не становится проблемой, и тогда мы зовем это упрямством. Другие дети занимаются чем-то недолго, а потом переключаются на что-то другое. Так может происходить, если они легко расстраиваются и легче бросают занятие. Эта черта не связана с чувствительностью, но чувствительность оказывает на нее влияние. Например, поскольку ВЧД глубоко обдумывают происходящее, они склонны к постоянству. Но их представление о том, как сделать что-то идеально, может их расстроить, если у них не получается достичь совершенства, и это рождает перевозбуждение и чувство неудачи; тогда они хотят все бросить, а не продолжать стараться. А некоторые ВЧД бросят все, не настаивая, если они видят, что кто-то нуждается в них или хочет, чтобы они занялись чем-то другим.

8

Отвлекаемость. Эта составляющая характеризует, насколько легко ребенка оторвать от занятия или насколько легко он сам переключается с одного занятия на другое. В чем здесь отличие от непостоянства? Отвлекаемый ребенок оторвется от книги, если кто-то прошел мимо, если он при этом постоянен, он вернется к чтению. Менее постоянный ребенок продолжит смотреть. Менее отвлекаемый ребенок может даже не заметить проходящего человека. Если он не постоянен, он все равно не будет читать долго, но вовсе не потому, что его что-то отвлекло. ВЧД легко отвлекаются, так как они очень многое замечают, но их умение тщательно осмысливать обычно компенсирует их отвлекаемость: в спокойном месте, не испытывая внутренних тревог, они способны к глубокой концентрации.

9

Доминирующее настроение. Некоторые дети считаются от природы веселыми, некоторые – раздражительными, некоторые – пессимистичными. Многие специалисты по темпераменту больше не пользуются этими терминами, потому что они установили, что на настроение ребенка глубокое влияние оказывают среда, в которой он находится, и его жизненный опыт. Я не заметила какого-то одного доминирующего настроения у ВЧД, хотя я вижу, что на их настроение жизненные обстоятельства влияют сильнее, чем на детей, не наделенных повышенной чувствительностью.

Еще раз о старых заблуждениях

Мы подходим к концу введения в психологию высокочувствительных детей, и не менее важно подчеркнуть, кем ваш ребенок не является. Возможно, люди уже давали вашему ВЧР самые разные характеристики, которые звучали настолько правдоподобно, что вам трудно было их игнорировать. Поэтому давайте посмотрим на некоторые из них и поразмышляем, так ли они хороши.

Во-первых, ваш ребенок «капризный»? Да, ВЧД на самом деле больше беспокоят «небольшие» неудобства, перемены или странности. Но небольшие они в глазах зрителя. То, что одному человеку кажется уютным, чистым, комфортным или лишенным запаха, другому покажется грязным, неприятным и дурно пахнущим. Если вам кажется, что нет никакой разницы между макаронами-ракушками и макаронами-рожками, то это совсем не так для вашего рыдающего ребенка. Уважать реальность восприятия вашего ВЧР – это основное правило жизни с ним. Нормально, что вам не нравятся реакции вашего ребенка (у каждого из вас есть свои симпатии и антипатии), но вам обоим надо вести себя уважительно. Вы можете позволить своему ребенку не признавать определенный вид макарон, а ему следует быть вежливым в этом вопросе. В главе 7 вы найдете советы, как справиться с дискомфортом ребенка. Но мы не будем называть этот тип реакции «капризами».

Во-вторых, ваш ребенок не застенчив или пуглив от рождения. Повторюсь, я сомневаюсь, что кто бы то ни было – животное или человек – рождается, боясь всего на свете. За исключением нескольких специфических страхов, например страха падения, мы учимся бояться на своем опыте. На самом деле довольно легко установить разницу между страхом, вызванным негативным опытом в прошлом, и чувствительностью – люди, которым нравится держать собак или кошек, поймут, что я имею в виду. И «тихие», и чувствительные животные скорее будут пятиться и наблюдать за вами, нежели бросятся вперед. Но чувствительные также любопытны и в конце концов подойдут к вам, приняв решение относительно вас, и при следующей встрече будут опираться на это решение. Напуганные животные почти не смотрят на вас, они напряжены, встревожены и несчастны и, возможно, никогда не сделают шаг вперед, а если и сделают, вам придется пройти эту процедуру снова при следующей встрече.

Верно и то, что если у ВЧД был неприятный опыт или они не чувствуют поддержки, они остановятся, чтобы проверить, не напоминает ли новая ситуация что-то из прошлого, и убедиться, что все хорошо, так что они действительно боязливы. Но считать этих детей просто боязливыми – это не замечать их сути и их преимуществ. Когда мы смотрим на симпатичного светлогожего блондина с голубыми глазами, мы не говорим: «О, посмотри на этого человека, у него предрасположенность к раку кожи». Так зачем же обращать внимание на большую вероятность появления страха у ВЧД? Важно воспринимать каждую черту личности как имеющую свою цель и фокусироваться не только на ситуациях, в которых она неуместна, но и на тех моментах, когда она дает адаптивное преимущество.

И точно так же ВЧД не рождаются «застенчивыми». Я сомневаюсь, что кто-либо рождается застенчивым в смысле «боящимся негативных оценок окружающих и страшась показаться недостаточно хорошим». Конечно, словом «застенчивый» разбрасываются направо и налево, особенно говоря о тех, кто по какой-то причине остается в тени. «Застенчивый» используется даже по отношению к животным: люди скажут, что один детеныш в каждом помете рождается «застенчивым». Но когда этим словом так небрежно обозначают любого рода колебания, мы, очевидно, имеем дело с необоснованным навешиванием ярлыков на ребенка, который на самом деле является ВЧР.

Я присутствовала в первый день в детском саду со своим сыном и, пятнадцатью годами позже, с племянником. Оба мальчика – оба ВЧД – стояли в уголке, ошеломленные таким

количеством детей, игрушек и занятий. Я бы не сказала, что они были напуганы. Они просто смотрели, замороженные. И оба раза учитель встал и спросил их, стесняются они или испугались. Так началось для них наклеивание ярлыков.

В-третьих, высокочувствительные интроверты вовсе не «не любят людей». Интроверты просто предпочитают быть с одним или двумя близкими друзьями, нежели в больших группах или знакомиться с новыми людьми. Интровертов можно назвать людьми, которые предпочитают отступить на шаг назад и подумать о том, что они видят, в то время как экстраверты устремляются вперед. Интроверты ценят внутреннее, субъективное переживание того, с чем они сталкиваются, для экстравертов важен внешний, фактический, объективный опыт.

Как я уже говорила, когда я начинала свое исследование, я думала, что чувствительность может быть синонимом интровертности, и последнее определение это подтверждает. Но большинство людей считает интроверсию и экстраверсию показателем социальности человека. И в этом смысле, как я уже говорила, около 70 % ВЧД – интроверты, но не все, среди них есть и экстраверты. И не все люди, являющиеся в социальном плане интровертами, высокочувствительны. Являются ли интровертность и экстравертность врожденными различиями? Мы не знаем этого наверняка. Главное, что вы знаете, что предпочитает ваш ребенок, каков комфортный для него стиль общения.

В-четвертых, ваш ребенок не является даже и «излишне чувствительным». Специалисты с медицинским образованием склонны считать чувствительность нарушением, воспринимать «излишнюю чувствительность» как проблему неспособности фильтровать или координировать поступающую информацию. Например, эрготерапевты, использующие методы сенсорной интеграции для решения реальных проблем, считают гиперчувствительность проблемой, как будто от нее можно вылечиться.

Я тем не менее не собираюсь критиковать сенсорную интеграцию. Разумеется, чувствительные дети, как все дети, могут иметь сложности с сенсорной интеграцией. Среди этих проблем – трудности с поддержанием равновесия, неуклюжесть, неловкость движений, недостаточная координация и т. д. Многие родители рассказывали мне, что для их ВЧД сенсорная интеграция оказалась очень полезной, хотя она и занимает много времени. Но в моем понимании чувствительность – это не проблема, которая требует лечения или может быть излечена. (Когда кто-то говорит, что ВЧД слишком чувствительны или подхватывают неважную информацию, я вспоминаю Шерлока Холмса, для которого все было важным.)

Наконец, ВЧД не являются психически больными⁷ и не будут психически больны, если не окажутся в ситуации необычного стресса. Как сказал Джером Каган⁸ из Гарварда о «высокоактивных детях»², 90 % их них не остаются постоянно заторможенными или тревожными во взрослом возрасте. Исследования подростковой тревожности не нашли корреляции с застенчивостью в раннем детстве, за исключением редких случаев, когда в семьях уже были члены с невротами тревожности. Наконец, мое собственное исследование показало, что те ВЧД, у которых было нормальное детство, были не более склонны к тревожности^{9,10}, депрессии или застенчивости, чем дети, не обладающие высоким уровнем чувствительности.

Более того, два исследования обнаружили¹¹, что «реактивные» дети (ВЧД) с хорошим детством на самом деле меньше подвержены риску физических заболеваний или травм, чем дети не-чувствительные (что предполагает также, что они здоровее эмоционально).

² Джером Каган в своем исследовании обнаружил, что около 20 % четырехмесячных младенцев становились очень активными и испытывали сильный дистресс, сталкиваясь с незнакомыми стимулами. Таких детей Каган назвал высокорективными – заторможенными. А 40 % детей оставались спокойными и не начинали плакать, столкнувшись с теми же незнакомыми стимулами. Их Каган назвал низкорективными – незаторможенными.

Все еще не уверены, что ваш ребенок высокочувствительный?

В начале этой главы я сказала, что хороший способ узнать, является ли ваш ребенок высокочувствительным, – это просто прочесть эту главу и посмотреть, подходит ли он под описание. Чтобы помочь вам определиться с выводом, мне нужно сделать еще несколько комментариев.

Во-первых, ваш ребенок, вероятно, не является высокочувствительным, если его чувствительность касается только одного какого-то явления или чего-то такого, что вполне нормально для его возраста. Например, у большинства детей во второй половине первого года жизни возникает страх незнакомцев, или в два года они начинают сердиться, если что-то делается не так. Большинство маленьких детей беспокоятся из-за очень громких звуков или из-за разлуки с родителями. Почти у всех бывают ночные кошмары.

Ваш ребенок, вероятно, не высокочувствительный, если он не проявляет чувствительности или страхов, пока в его жизни не случился большой стресс или перемена, к примеру появление младшего ребенка в семье, переезд, развод, смена няни. Если в характере вашего ребенка произошла резкая, устойчивая, тревожащая перемена, например он стал замкнутым, отказывается есть, у него появились навязчивые страхи, он постоянно дерется или у него сформировался отрицательный образ себя или возникло чувство безнадежности, необходимо показать его профессионалам, среди которых будут как минимум детский психолог, детский психиатр и педиатр. Реакции ВЧД достаточно постоянны с рождения, это не резкая перемена и не чистое отрицание.

Реакции ВЧД более выражены, чем реакции не-чувствительных, но они нормальны для ВЧД и нормальны для многих других поведенческих типов. Они начинают говорить и ходить в «нормальное» время, хотя немного отстают в туалетных делах или отказе от пустышки. Они реагируют на людей и на стимулы среды и охотно общаются с теми, кого хорошо знают. И в то время как ваш ВЧР может поначалу отказываться говорить в школе, он будет общаться дома и с близкими друзьями, потому что в знакомой обстановке он может расслабиться.

Высокая чувствительность и СДВ

Меня часто спрашивают о связи между чувствительностью и синдромом дефицита внимания (СДВ). Внешне они похожи, и некоторые специалисты считают, что многим ВЧД следовало бы поставить диагноз СДВ. Я полагаю, ВЧР может иметь СДВ. Но два этих явления вовсе не одно и то же и в некотором смысле даже противоположны. Например, у большинства ВЧД большой кровоток в правом полушарии мозга, у детей с СДВ – в левом. У детей с СДВ, вероятно, очень активная система «лови момент» и относительно пассивная система «остановись и проверь».

Почему их путают? Как и дети с СДВ, ВЧД легко отвлекаются, потому что они многое замечают (хотя порой они бывают так погружены в свои мысли, что замечают немного). Но СДВ относится к расстройствам, потому что демонстрирует нехватку адекватных «исполнительных функций», таких, как способность принимать решения, концентрироваться или предвидеть последствия. ВЧД обычно хорошо справляются с этими задачами, по крайней мере, когда они находятся в спокойной, знакомой обстановке. По какой-то причине (эта причина неизвестна), дети с СДВ с трудом расставляют приоритеты или возвращаются к своему занятию, если они отвернулись или знают, что учитель не обращается к ним персонально.

ВЧД в целом могут «отключить» отвлекающую информацию, если захотят или должны, по крайней мере, на какое-то время. Но это требует умственной энергии. Здесь кроется еще одна причина, почему ВЧД могут ошибочно поставить диагноз СДВ: если отвлекающие фак-

торы многочисленны или затянулись во времени либо дети эмоционально расстроены и, следовательно, внутри уже перегружены, внешние отвлекающие факторы могут их совершенно ошеломить, и они начнут вести себя возбужденно и «ошалело». Они могут устать посреди долгого шумного школьного дня, потому что им требуется прилагать больше усилий, чем другим, для дистанцирования от отвлекающих факторов. Кроме того, если они боятся, что покажут плохие результаты в конкретной ситуации из-за перегрузки и рассеянности внимания – например, на важном экзамене, – они часто на самом деле перевозбуждаются и поэтому отвлекаются больше, чем обычно.

Учителя могут предполагать, что у высокочувствительного ребенка СДВ, потому что лечение СДВ обычно требует денег и ученики с таким диагнозом получают специальную помощь, а высокая чувствительность, как уже говорилось, – менее привычное объяснение необычного поведения. (Среди тех, кто изучает темперамент, также ведутся масштабные споры о том, не является ли значительная часть случаев СДВ вариантом нормального темперамента, который, как и чувствительность, неверно понимается. Интересные обсуждения СДВ, которые можно отнести и к высокочувствительным людям, есть в книге «Нация риталина» Ричарда де Грандпре).

Аутизм и синдром Аспергера

Обычно, если у ребенка есть серьезная проблема, такая как аутизм или синдром Аспергера, родители или педиатр замечают ее достаточно рано. Аутичные дети не улыбаются, не подражают выражению лица, не следят глазами за пальцем, не проговаривают слова. В два или три года они не проявляют интереса или не реагируют на нужды и чувства других. Они, по всей видимости, не хотят общаться и, насколько нам известно, не вовлекаются в символические игры. Все это очень отличается от поведения ВЧД, которые стремятся к общению, если не перевозбуждены. Высокая чувствительность обнаруживается у 20 % популяции, аутизм встречается у 2–4 детей на 10 тысяч, и три четверти таких детей – мальчики. Первое – вариант нормы, второе – настоящее заболевание.

Синдром Аспергера наблюдается у одного из пятисот детей и в пять раз чаще встречается у мальчиков. У таких детей часто есть проблемы с моторикой, такие как странная осанка, жесты, не соответствующие скорости движения, неуклюжесть, бедный ритм речи, нечитаемый почерк. ВЧР в состоянии стресса на экзамене может демонстрировать плохую координацию, но не другие симптомы. Дети с синдромом Аспергера показывают желание общаться, но делают это очень неудачно, потому что им не хватает интуитивного понимания того, как слушать и когда говорить. Они не улавливают намеков, не понимают иронии, не хранят секретов, не считывают выражения лиц. Они могут долго и монотонно говорить и не замечать, что это никого больше не интересует. Ничто из этого не свойственно нормальному ВЧР.

Причина того, что эти явления порой смешивают: дети с аутизмом или синдромом Аспергера обычно очень чувствительны к сенсорным раздражителям. Но, с другой стороны, они не чувствительны к социальным сигналам, или по меньшей мере не чувствительны к ним в плане адаптации, что очень, очень отличает их от ВЧД. Я не считаю, что ВЧД находятся на «нормальном» конце аутичного спектра, хотя такой довод встречается. Лучшим описанием детей, находящихся на «нормальном» конце аутичного спектра, был бы портрет детей «странных» – эксцентричных, педантичных или эмоционально замкнутых.

В свою очередь, нормальные дети, в том числе высокочувствительные, рождаются с готовностью и желанием устанавливать отношения, они созданы для этого. Как мы увидим в главе 6, они, вероятно, уже в утробе эмоционально отзывчивы к состоянию матери, дети с упомянутыми расстройствами – нет.

Что делать, если вы не уверены

Если у вас есть сомнения, обратитесь к команде профессионалов, чтобы обследовать ребенка. Начните с собирания имен уважаемых специалистов, которые работают в команде, потом узнайте имена других специалистов, с которыми они работают. Это может стоить дорого, но рано замеченная проблема обычно может быть решена с меньшими потерями. Вам нужна команда, потому что педиатр обратит внимание только на физические симптомы и способы их устранения. Психиатр будет искать признаки психических расстройств, которые требуют медикаментозного лечения. Психолог захочет исправить поведение, но может не заметить физическую проблему. Эрготерапевт сконцентрируется на сенсомоторных проблемах и решениях, логопед будет заниматься вербальными навыками, социальный работник будет оценивать семью, школу и социальное окружение. Вместе они могут многое. И на самом деле в каждой сфере могут быть проблемы, которые требуют внимания. (По моему мнению, сами по себе лекарства никогда не могут быть достаточным средством решить проблемы с поведением у ребенка, которому надо научиться справляться с любой проблемой, какая бы ни встала перед ним).

Полноценное обследование займет недели, не часы. Тем, кто его проводит, понадобятся ваши наблюдения, мнение учителей вашего ребенка или его воспитателей, а также любых специалистов, которые уже знакомы с вашим ребенком. Они могут попросить предоставить медицинские карты и медицинскую историю вашей семьи, опросить кого-то, кто наблюдал вашего ребенка и, возможно, вас и вашего ребенка вместе. Но главное, они должны говорить о характере как о части общей картины и звучать в этом плане убедительно. К сожалению, ко многим специалистам последнее не относится, они допускают серьезные ошибки в отношении ВЧД (взгляните на список в конце книги, где приводятся имена консультантов по вопросам темперамента).

Наконец, во время и после обследования эти специалисты должны поддерживать и ободрять вас. Вам надо убедиться, что вы можете доверять этим людям, уважать их, ведь они окажут колоссальное влияние на жизнь вашего ребенка. Если одно мнение вызывает у вас сомнения, найдите второе. И те, от кого исходит первое мнение, должны одобрять это. Не торопитесь проходить какую бы то ни было процедуру, если нет веских причин спешить.

Помните, ВЧД – это нормальные дети, которые большую часть времени спокойны и общительны с теми, кого хорошо знают. Они охотно слушают и говорят. В состоянии стресса они временно бывают не в себе, возможно, очень расстроены. Но вы также увидите их в хорошем настроении, дружелюбными, любопытными и гордыми собой.

Нужно ли вам стремиться «исцелить» своего ребенка от чувствительности? Нет. С чертами характера можно работать так, что ребенок научится управлять ими и впишется в данную культуру, а родители могут научиться помогать ему в этом. Попытки вылечить, искоренить или скрыть этот признак скорее всего приведут к большим проблемам. Чувствительным юношам и мужчинам в нашем обществе часто кажется, что им нужно скрывать свою чувствительность, и они платят за это высокую человеческую цену. Разнообразие темпераментов – это изюминка жизни и, возможно, самая сильная надежда на выживание нашего вида.

Заключительное слово: ВЧД на пути к успеху и счастью

У вас еще осталось беспокойство по поводу того, что вашему ребенку может быть трудно быть по-настоящему счастливым или успешным? Если да, перестаньте волноваться. Многие высокочувствительные люди рассказывали мне, что они считают, что и счастье, и удовольствие они переживают *более* насыщенно и глубоко, чем окружающие. Среди них множество выда-

ющихся профессоров, судей, докторов, ученых, популярных авторов, знаменитых артистов и музыкантов.

Да, ваш ребенок будет больше знать о проблемах и боли мира. Но, возможно, лучшее определение счастья принадлежит Аристотелю: «Счастливей всего мы ощущаем себя, когда делаем то, к чему предназначены от природы. Прирожденный танцор счастливее всего, когда он танцует, а не печет пироги. Прирожденный садовник счастливее всего в своем саду, а не тогда, когда он пытается сочинять стихи. Но есть одна вещь, заниматься которой предназначены природой все люди: осознавать, осознавать в полной мере». В этом смысле ВЧД люди в высшем смысле. Успех в том, к чему их предназначила природа, дает им возможность наслаждаться высочайшей формой счастья, даже когда, в их случае, приносит с собой и большее знание о страданиях, утратах, смерти. Вы будете частью их работы с последствиями этой осведомленности, и это и вашу жизнь сделает глубже.

Как мы будем говорить в следующей главе, растить ВЧР – это одна из величайших и счастливейших задач нашей жизни. С таким ребенком результат ваших действий будет заметнее, ваша задача – сложнее, но и награда – больше. Если родительство делает вас счастливыми, помните слова Аристотеля: ребенок, который большего требует от вас как от родителя, может стать источником большей радости.

Подведем итоги

Оцените вашего ребенка по достоинству

Теперь, когда вы познакомились с такой чертой, как чувствительность, ее разновидностями, другими чертами характера и избавились от некоторых ошибок в суждениях о ВЧД, самое время взглянуть на вашего ребенка по-новому. Заполните следующий тест. Вы можете делать это одни, со вторым родителем вашего ребенка или с его учителем или воспитателем (или каждый из вас может заполнить тест, а потом вы сравните результаты).

Прежде всего, отметьте типы чувствительности, характерные для вашего ребенка (отметьте каждый тип, который присутствует)

Физическая, низкий порог, например:

- чувствительность к тканям, жестким носкам, биркам на одежде;
- замечает низкие звуки, тонкие запахи.

Физическая, интенсивность, например:

- острее реагирует на боль, чем другие дети;
- его беспокоят шумы.

Физическая, сложность, например:

- не нравятся людные или шумные места;
- не любит многокомпонентную еду или сложные приправы.

Эмоциональная, низкий порог, например:

- заражается настроением окружающих;
- ладит с животными, младенцами, природными объектами, растениями (с тем, что не может говорить).

Эмоциональная, сложность, например:

- с ним случаются интересные прозрения, касающиеся происходящего с другими людьми;

- у него сложные, яркие сны.

Эмоциональная, интенсивность, например:

- легко плачет;
- сильно расстраивается, если другим плохо.

Новизна, низкий порог, например:

- замечает малейшие изменения в комнате или в вашей одежде;
- предпочитает незначительные или исключительно постепенные перемены.

Новизна, сложность, например:

- не любит сюрпризы, внезапные перемены, не любит, когда его пугают;
- в новой обстановке ведет себя растерянно.

Социальная новизна, низкий порог, например:

- медленно входит в контакт с теми, кого не видел какое-то время;
- замечает незначительные изменения в людях после разлуки.

Социальная новизна, сложность, например:

- чем менее знаком и привычен человек, тем больше неловкости;
- не любит находиться в больших компаниях, где есть незнакомые.

Социальная новизна, интенсивность, например:

- не любит быть в центре внимания среди незнакомых людей;
- не любит встречаться с большим количеством новых людей одновременно;
- не любит, когда посторонние задают ему вопросы.

Далее, оцените вашего ребенка по семи признакам от Томаса и Чесс (оставим в стороне «порог эмоционального реагирования», потому что это то же самое, что чувствительность, а у вас уже есть более удобный способ его измерения, и «доминирующее настроение» по причине, которая названа ранее в этой главе). Вы можете перечитать страницы..., если забыли, что означают эти параметры.

1. **Уровень активности или энергичности:** низкий – средний – высокий.
2. **Интенсивность эмоционального отклика:** низкая – средняя – высокая.
3. **Ритмичность:** низкая – средняя – высокая.
4. **Адаптивность:** низкая – средняя – высокая.
5. **Первоначальная реакция:** приближение – варьируется – удаление.
6. **Постоянство (удержание внимания):** низкое – среднее – высокое.
7. **Отвлекаемость (легко переключает внимание на новые раздражители):** низкая – средняя – высокая.

А теперь отметьте то, что вы считаете сильными сторонами вашего ребенка.

Артистичность.

Способности к наукам.

Умение играть в интеллектуальные игры.

Атлетические данные.

Терпение.

Эмпатия.

Осознанность.

Прекрасное чувство юмора.

Духовные интересы.

Ум.

Доброта.

Забота о социальной справедливости.

Другие _____.

Проблемные зоны вашего ребенка (по вашему мнению). Среди них могут быть:

- сложности с координацией или спортивными играми;
- застенчивость, страх быть отвергнутым;

- противление;
- упрямство;
- грубость, эгоизм, недостаток понимания;
- «слишком хороший»;
- не может участвовать в «болтовне ни о чем»;
- проводит слишком много времени за компьютером или _____;
- злость;
- слишком шумный и буйный;
- другие отвергают его из-за его агрессивности;
- другие отвергают его из-за его пассивности;
- медленно учится;
- затруднения при обучении;
- СДВ;
- другие _____.

Будут ли перечисленные проблемные зоны проблемными для каждого родителя, или это явления, которые особенно беспокоят лично вас? (Можете ли вы представить семью, для которой это не будет проблемой?)

Важные события могут предопределять жизнь вашего ребенка. Напишите рядом с каждым пунктом, если он имел место, каким, по вашему мнению, было его воздействие:

- переезд;
- развод;
- болезнь;
- смерть в семье;
- смерть близкого друга или любимого домашнего животного;
- болезнь в семье, психическая или физическая;
- насилие, физическое или сексуальное;
- постоянная бедность;
- несправедливость;
- необычайные успехи, награды, достижения;
- внимание общества;
- обретение очень близкого друга;
- особенный наставник (это может быть близкий/ая по духу дедушка/бабушка, учитель и т. д.);
- путешествия или другие события, которые оставили сильные впечатления;
- уроки (музыкальные, спортивные и т. д.);
- постоянные занятия (футбол, скауты и т. д.);
- необычная среда проживания (мегаполис, центр города, сельская местность, ферма и т. д.);
- религиозные практики;
- культурные источники (возможность видеть много разных мест, ходить на концерты, ученые и писатели, посещающие семью);
- другие _____.

А теперь напишите страничку-две о вашем ребенке, основываясь на всей полученной информации, пусть это будет своего рода резюме, как если бы вы описывали его кому-то.

- Начните с его чувствительности, затем расскажите о других чертах характера.

- Перечислите его сильные стороны.
- Затем упомяните его проблемы (по вашему мнению).
- Как ваше видение этих проблем влияет на них (может ли кто-то сказать, что это не проблема)?
 - Напишите что-нибудь о том, как эти преимущества и слабости росли или уменьшались с течением времени.
 - Наконец, возвращаясь к чувствительности вашего ребенка, подумайте, какое она имеет отношение к сильным сторонам вашего ребенка? К его проблемам?
 - Какой вклад она приносит в то, как ваш ребенок справляется со своими проблемными зонами?
 - Как чувствительность вашего ребенка связана с его главными жизненными переживаниями? Усиливала ли она их воздействие в некоторых случаях? Ослабляла?
 - Вернитесь назад и подчеркните то, чего вы не знали раньше. Как вы думаете: это изменит стиль вашего общения с ребенком?

Сохраните эти листочки, возможно, придет время, когда будет полезно познакомить с ними учителя, няню, доктора или заинтересованного члена семьи.

Глава 2

Пристегните ремни. Сложности воспитания необычного ребенка

В этой главе вы узнаете, почему умелое родительство помогает ВЧД даже больше, чем другим детям, и в чем заключается специфика этих умений в случае с ВЧД. Мы обсудим шесть качеств ВЧД, которые вызывают наибольшие трудности, и вы научитесь эффективно реагировать на эти трудности, когда они возникнут. Мы также отметим те радости, которые приносит с собой воспитание ВЧР.

В последней главе я упомянула Марию, «типичного» ВЧР, которая с отличием закончила Гарвард. Но такое не случается без умелого родительства.

Родители Марии не обладали теми возможностями, которые, как вы можете представить, бывают в семьях гарвардских выпускников. Жизнь Эстель, мамы Марии, с самого детства складывалась непросто. Эстель была ВЧР в проблемной семье, где из нее сделали «козла отпущения», потому что она отличалась от всех остальных. Как она выразилась по этому поводу: «По крайней мере, я знала, что ранит чувствительного ребенка».

Когда родилась Мария, Эстель и ее молодой муж жили за чертой бедности и никто из семьи им не помогал. На самом деле Эстель чувствовала, что должна защитить своего ребенка от назойливых и вмешивающихся в их дела членов *обеих* семей. Ее интуиция не ошиблась – один из дедушек Марии был позже уличен в том, что досаждал ребенку. Это были не самые благоприятные условия для воспитания ребенка, особенно высокочувствительного.

Как только Эстель поняла, что Мария так же чувствительна, как была она сама («Я поняла это через две недели: она поддерживала со мной зрительный контакт, пока я ходила по комнате»), она решила остаться дома и уделить дочери все свое внимание в течение первых лет формирования ее личности. Она изучала все, что могла, о родительстве, но адаптировала всю информацию так, чтобы она подходила тому особому типу детей, к которым, как она знала, относится ее дочь, – как она сама. Она автоматически срезала бирки с одежды. Она всегда предпочитала простую еду, поэтому пища никогда не была для них проблемой. В воспитании Марии Эстель применяла свои знания о воспитании и о чувствительности, которых не хватало ее родителям.

Например, Эстель редко принуждала Марию попробовать что-то новое, как призывают это делать некоторые книги о воспитании. Но было одно важное исключение: для тех случаев, когда Эстель знала, что с Марией все будет в порядке и она просто еще слишком мала, чтобы самой рассчитывать свои силы и понимать, что новый опыт принесет ей только радость. Как-то семья их друзей пригласила Марию, тогда еще подростка, поехать в Швецию. Мария не хотела. Ее мать настояла. Через 10 дней путешествия Мария позвонила из Стокгольма, чтобы сказать, как она благодарна матери за то, что та заставила ее поехать.

Эстель защищала право своей дочери сказать «нет», апеллируя к ее чувствительности. В начальной школе ее класс привели смотреть фильм о том, как забивают животных. Глубоко потрясенная Мария вышла из зала, учительница негодовала. Эстель сказала, что девочка была права: она не обязана смотреть то, что ее сильно расстраивает. Этот и подобные случаи привели к тому, что Эстель перевела Марию в частную школу. Там она раскрылась, стала лучшей ученицей школы, и ей посоветовали поступать в Гарвард.

Эстель всегда уделяла много внимания поддержанию самооценки Марии. В старших классах Мария росла и росла, ее рост стал более шести футов – еще одна характеристика, которая влияла на ее ощущение собственной «инакости». И хотя Мария была застенчивой, ком-

бинация ее самооценки и чувствительности сделала ее естественным лидером. Еще в детском саду дети слушали ее, повторяли ее идеи. Она была осторожна с новыми людьми, но хотела играть с другими детьми и играла без каких-то видимых проблем. По отзыву ее мамы, она просто играла с меньшим количеством детей, чем большинство других ребят. Эстель также казалось, что между ее дочерью и другими детьми существовал «зазор чувствительности». Они не были такими вдумчивыми или сознательными, как Мария.

Сейчас, когда Мария уже взрослая молодая женщина, ее жизнь не так безоблачна. Ей по-прежнему хочется не быть такой чувствительной или высокой. Ей 27, и у нее еще нет «постоянных отношений». По словам ее матери, «она всегда обнаруживает, что в мужчине что-то не так». Похоже на то, что «зазор чувствительности», который она ощущала в детстве, объединился с умением высокочувствительных людей замечать недостатки у близких, особенно у тех, кто не так чувствителен. Мария сменила несколько городов с тех пор, как окончила колледж, пытаясь найти достаточно спокойное место для жизни. Но она успешна в своей профессии и без колебаний путешествует – та поездка в Швецию, которой она сопротивлялась, была только первой из многих. Она здорова и уверена в будущем. Она – пример прекрасного высокочувствительного человека, который вырос таким благодаря чуткому, деликатному воспитанию.

С высокочувствительным ребенком многое зависит от вас

Время от времени в ток-шоу кто-нибудь утверждает, что генетика определяет все, а воспитание не играет никакой роли. Да, порой значение воспитания, и особенно роли матери в формировании личности ребенка, на самом деле слишком преувеличивают. И никто даже не вспоминает о роли врожденного темперамента. Так что тут определенно нужен баланс.

По иронии судьбы, исследования сейчас показывают, что воспитание имеет значение¹², и в особенности когда речь идет о ВЧД, чей темперамент находится на границе нормы. В одном из исследований обезьян¹³, «реактивные» (чувствительные) обезьяны, случайным образом при рождении отобранные для жизни с особенно спокойными матерями (исследование, которое мы не можем провести с людьми), выросли гораздо более выносливыми (среди них были даже военные лидеры) по сравнению с теми, кого растили беспокойные матери. Реактивные обезьяны, которые были разлучены со своими матерями, в свою очередь, больше страдали от этой травмы во взрослом возрасте, чем менее реактивные обезьяны.

Большинству ВЧД не приходится переживать отделение от значимых взрослых, но исследования показывают, что на них сильнее воздействует психологическая отчужденность воспитателей (вызванная стрессом, депрессией, невозможностью быть рядом или собственным страхом потери близкого). Например, Меган Ганнэр¹⁴ и ее коллеги из университета Миннесоты обнаружили, что высокочувствительные девятимесячные дети, которых оставляли на полчаса с заботливой няней, испытывали меньший психологический стресс от разлуки с матерями, чем когда их оставляли с отстраненной няней. Быть с заботливой няней почти так же хорошо, как быть с мамой, а отстраненная няня делает сепарацию более стрессовой для ВЧД, чем для не-высокочувствительных.

В другом исследовании, посвященном общей надежности или ненадежности связи с матерью¹⁵, те же исследователи обнаружили, что высокочувствительные полуторагодовалые дети, у которые в целом была ненадежная связь с матерями (я буду говорить об этом больше в главе 6) в новых ситуациях демонстрировали психосоматические реакции, в то время как на ВЧД с надежной привязанностью это не оказывало воздействия. У не-высокочувствительных детей, разумеется, новая ситуация не вызывала стресса независимо от надежности связи с матерью. Таким образом, только неуверенные ВЧД в новых ситуациях испытывали глубокий стресс. Еще несколько исследований в общем пришли к тем же самым результатам¹⁶.

Что из этого следует? «Участие заботливого, чуткого воспитателя... помогает ребенку с надежной привязанностью снизить активность психосоматических симптомов, даже если темпераменту ребенка было свойственно воспринимать новые события как потенциально опасные»¹⁷. Иными словами, когда чувствительные дети находятся в стрессовой ситуации разлуки с матерью, у них все будет хорошо рядом с заботливым человеком и плохо – рядом с равнодушным. Если они оказываются в незнакомой обстановке, что особенно тяжело для них, ненадежная привязанность сыграет самую неблагоприятную роль. Большое значение для ВЧД имеет уверенность в том, что они получают помощь, если она им понадобится. ВЧД нужна поддержка в некоторых ситуациях не только потому, что они лучше чувствуют опасность, но также и потому, что они, вероятно, лучше ощущают степень поддержки и заботы со стороны матерей и других взрослых.

Счастье принимать: у каждого ребенка своя отдельная семья

Ученые установили интересный факт: как бы семья ни пыталась повлиять на личность ребенка, для каждого ребенка это воздействие будет различным¹⁸, как будто все дети растут в разных семьях. Отчасти это объясняется тем, что рождение каждого из детей происходит при разных жизненных обстоятельствах, и отчасти тем, что все дети разные и родители, следовательно, реагируют на них по-разному, или, наоборот, одни и те же родительские методы будут работать с двумя детьми по-разному в зависимости от их темперамента. Скорее всего, дело здесь не в том, что родители «хорошие» или «плохие», а в том, что взаимодействовать с некоторыми видами темпераментов проще, чем с другими.

Из этого следует, что, если у вас больше одного ребенка, один может чувствовать себя прекрасно в вашей семье, а другому будет не так хорошо. Но исследователи также установили, что немного понимания и тренировки – и ситуация радикально изменится, «умение настраиваться друг на друга» значит больше, чем одинаковый темперамент у родителя и ребенка. «Хорошая настройка» – это такие семья и школа, которые поддерживают и поощряют естественное поведение ребенка. Для одной семьи спокойный художник, равнодушный к спорту, будет идеальным ребенком. Для другой семьи он станет огромным разочарованием. *Но всегда есть хороший способ настроиться друг на друга: принимать своих детей такими, какие они есть*, а затем корректировать свои методы воспитания таким образом, чтобы они подходили конкретному ребенку. Исследования, в ходе которых родителей учили понимать темперамент своего ребенка¹⁹, неизбежно приходили к тому, что у детей этих родителей было значительно меньше проблем.

Эту книгу можно охарактеризовать так: она посвящена тому, что вы можете сделать, чтобы создать атмосферу принятия между вами и вашим ребенком. Так как каждый человек индивидуален, в ней порой будет пропущено что-то важное о ком-то из вас или об обоих. Поэтому я считаю, что было бы очень разумно найти высококлассного специалиста по темпераменту или психотерапевта, разбирающегося в теме, с которыми вы могли бы посоветоваться о воспитании вашего ВЧР. В этом случае вам не надо будет искать кого-то в критической ситуации. У вас есть профессионалы, которые помогают вам с налоговыми декларациями или покупкой дома. Почему не с родительством?

Эта книга может вам помочь воспитывать вашего ВЧР, потому что у ВЧД есть много общего, о чем большинство «экспертов по воспитанию» не знают. Мы начнем с одного из главных советов: чтобы хорошо настроиться друг на друга, вы должны научиться ценить мучительную чувствительность вашего ребенка по отношению к вам, Главному ответственному. К счастью, хотя я не знала этого, мне пришлось познакомиться с этим явлением еще до появления у меня ВЧР.

Коротконогая гончая и бордер-колли

Как я уже писала в первой главе, тот факт, что существуют разные породы собак, помогает понять, что могут быть и разные «породы» детей. Мы знаем, что некоторые породы собак хорошо подходят одним хозяевам и не подходят другим, именно поэтому их так много. Но владельцы также могут научиться подстраиваться под темперамент своей собаки. Если они учатся вовремя.

Когда я была маленькой, мои родители купили мне коротконогую гончую, которую я сразу же назвала Звездочкой. Как вы, вероятно, знаете, это небольшие, достаточно выносливые собаки с таким носом, который гонит их исследовать все, и в это время они не обращают внимания на вас или что-то еще, кроме запаха. Я полагаю, что вся их чувствительность заключена в их носах и нигде больше. Когда Звездочке было около года, моя мама и я отправились на курсы по дрессировке, и вскоре она, а затем я, попытались показать Звездочку на собачьих выставках. На выставках она вела себя, как ангел, пока была на поводке, но стоило убрать поводок – и она была уже не здесь и пробежала порой несколько улиц, преследуя аромат своего Святого Грааля. Позднее мы купили пуделей, чтобы тренировать их и участвовать в выставках, – и они были созданы для конкурсов послушания, но оказались легковозбудимыми, ужасно нервными и постоянно требовали внимания.

После того как я вышла замуж и уехала из родительского дома, я хотела другую собаку и другую породу. Я не знала почему (я тогда не знала ни о своей высокой чувствительности, ни о том, что собаки могут различаться по этому признаку), но мне всегда нравились бордер-колли – эти черно-белые собаки, которые пасут овец. Я была уверена, что они будут прекрасно выступать на конкурсах послушания. Поэтому я купила такую собаку и вскоре обрела преданного, умного компаньона.

Эта собака, Сэм, казалось, читала мои мысли. Приучение к туалету было легким – я просто вывела ее на улицу, когда она «совершила свою первую ошибку», и она никогда больше не ошибалась. Она порвала только одну вещь, когда у нее резались зубы: я как-то вечером пришла домой позже обычного и обнаружила разбросанные по полу кусочки старой книги по психофизиологии, удачно названной «Эмоции животных». Она научилась читать?

Когда Сэм было 9 месяцев, я надела на нее ошейник и повела ее на первый урок послушания, где учились сидеть. Я легонько шлепнула ее по спине (мне сказали, что давление вызовет у собаки протест и желание выпрямиться), дернула за ошейник, чтобы приподнять ей голову и завладеть ее вниманием и сказала: «Сидеть». Она осела на землю и задрожала. Так как это была неверная реакция, я подняла ее на ноги и повторила стандартную процедуру обучения собаки сидеть: шлепок, ошейник, приказ. Она еще сильнее припала к земле и задрожала, ее глаза смотрели умоляюще: «За что? Что я сделала?»

Этого мне хватило, чтобы остановиться и подумать. Но на следующий день я попыталась использовать тот же метод. Я знала, что, как только она сделает все правильно, я похвалю ее и она начнет лучше понимать. Но сначала ей нужно сесть.

К тому времени как я поняла, что этого можно добиться нежностью и добрыми словами, я почти извела ее. На самом деле она так и не перестала дрожать и сжиматься при виде того ошейника. Она научилась сидеть, стоять, ходить рядом и многому другому, как только я поняла, что все, что ей нужно, – это понять, чего я от нее хочу: жди здесь, иди на место, подожди меня здесь, апорт, отгони коров, собери щенков, охраняй ребенка во дворе. Часто она раньше меня понимала, что нужно делать, например помочь нам с мужем найти друг друга, когда мы потерялись в лесу ночью, или прогнать вора. (В родительской семье у нас была шутка, что наша гончая Звездочка убежит с любым воришкой, если у него в кармане будет хот-дог.)

Знать, что нужно делать, и заботиться о нас было естественно для Сэм, потому что она была очень чувствительна. Что касается выставок, мы никогда на них не ходили: что-то в ней мешало мне делать из ее преданности публичное зрелище.

Я сомневаюсь, что есть методы, которые научили бы Звездочку слушаться меня, когда она без поводка, но привычные способы хорошо срабатывали, когда мне нужно было научить ее выполнять команды. Сэм требовала более специфических навыков и вдумчивости с моей стороны. Животное или ребенок, которые словно читают ваши мысли, будут совершенно раздавлены грубым словом от вас, любимого авторитета. Я «официально» не знала об этом свойстве, когда родился мой сын. Я не знала об этом до тех пор, пока он не вырос и не ушел. Но Сэм меня интуитивно подготовила.

Незнание делает родительство каким угодно, но только не легким

Я считала себя хорошим учителем, когда я начала заниматься с Сэм, и в доказательство у меня был целый ящик грамот и ленточек. Но Сэм посрамила меня. Кроме того, я чувствовала себя виноватой за то, что доставила ей так много переживаний, что неэффективность привычных методов сбивала меня с толку, что я не замечала ничего, кроме своей неудачи, злилась на нее, называя ее рохлей. Я была растеряна и одинока (если стандартные способы не помогают, то к кому я могла обратиться за помощью?). Я мучилась вопросом, почему она так странно себя ведет и почему чем больше я прилагаю усилий, тем хуже становится. В этом смысле дрессировать Сэм было трудно.

Нехватка знаний в воспитании ВЧД может привести к подобному эмоциональному состоянию. Вы думаете, что вы довольно хороший родитель, особенно если у вас уже есть какой-то опыт жизни с детьми. А потом появляется ребенок, который вас поражает. Я слышала, как родители говорили об этом: о чувстве вины, потому что ребенок очевидно мучается с ними, о чувстве неловкости на публике из-за застенчивости и капризов ребенка, его слез «ни о чем», страхов и т. д. Кого-то это приводит в замешательство. А некоторых родителей – к депрессии, особенно когда бессонные ночи идут чередой. Здесь есть место злости, чувству неадекватности, отчужденности от других родителей с «нормальными» детьми. Некоторые родители чувствуют себя замученными, обманутыми, связанными по рукам и ногам. Это может отразиться на браке, на других детях и на здоровье родителя. И это определенно нелегко.

Трудные vs легкие ВЧД

Растить некоторых ВЧД труднее, чем других. Среди них встречаются настоящие «королевы драмы» и требовательные «маленькие принцы». Это отчасти зависит от других черт их темперамента, таких как настойчивость, гибкость, интенсивность эмоций, а также ролевых моделей ребенка и стиля жизни. (Если ваша собственная неудовлетворенность или что-то еще в жизни расстраивает вас, вы становитесь от этого слишком требовательным или импульсивным, вряд ли вы можете ожидать чего-то иного от своего ребенка.)

Я также заметила, что наиболее принимающие, отзывчивые и открытые родители, по иронии судьбы, – это именно те люди, чьи ВЧД причиняли больше всего «беспокойства» в младенчестве. Это объясняется тем, что у этих детей была свобода выражать свои чувства: злиться, дико раздражаться, расстраиваться, испытывать боль, страх, потрясение. Как только чувство находит выход, опытные родители учат детей, как с ним справиться.

Менее открытые и отзывчивые родители (возможно, они сами подавлены или не привыкли к интенсивным эмоциям) могут научить ВЧД скрывать свои чувства, чтобы соответствовать окружению и не причинять хлопот. Но так ребенок никогда не научится справляться с этими спрятанными чувствами, и обычно они тем или иным образом проявляются во взрос-

лом возрасте, когда работать с ними гораздо труднее. Поэтому я всегда немного переживаю, когда родители говорят мне, что их ВЧР «никогда не причинял никаких хлопот».

Порочный круг

У тех из вас, кто очень старается, чтобы в конце концов снова увидеть, что его ребенок по-прежнему не счастливый, не общительный и не «нормальный», я часто замечаю порочный круг: вы беспокоитесь, вы очень стараетесь «вписать» ребенка в свои ожидания, а ваш ребенок ведет себя совсем не так, как вам хочется (потому что он не может), и вы беспокоитесь еще больше, стараетесь еще сильнее и т. д. И вы, и ваш ребенок переживаете неудачу. Поэтому мы возвращаемся к первому совету этой книги: поймите, что необычное поведение вашего ребенка – это не ваша вина и не вина вашего ребенка. ВЧД не поступают вам назло!

Такая ситуация чаще всего встречается в семьях, где ВЧД растут у родителей, не обладающих повышенной чувствительностью (мы будем говорить об этом в следующей главе). Но даже высокочувствительные родители могут не знать, как ужиться с ВЧР, и в отчаянии мечтать, чтобы их ребенок был другим.

Мама Мишеля: «Бросить все эти методы»

Мама Мишеля не знала, что она сама и ее сын высокочувствительные. Шэрон росла в строгости, в не особенно чувствительной семье. Она не помнила точно, как ей удавалось подстроиться к другим. Она просто подстраивалась.

Но она была очень чувствительна по отношению к своему малышу, Мишелю. Она любила петь, но заметила, что ее ребенку не нравится пение. Когда он подрос, он и сам не любил петь, во всяком случае, в детском хоре, где, по ее задумке, он должен был блистать. Шэрон расстраивалась, что он не соглашался надевать костюм на Хэллоуин и в 4 года еще сосал пустышку. Она грустила о том, что «он не заводила, я всегда вижу его последователем, имитатором и никогда – лидером».

Но однажды в детский сад, куда ходил Мишель, пришел лектор, чтобы рассказать о чувствительных детях. «Вдруг, – говорит Шэрон, – все стало ясно». Она долго рассказывала мне о том, как бы ей хотелось узнать об этом раньше и «бросить все эти методы и перестать корить себя. В глубине души я знала, что делать. Но я не делала этого и обвиняла себя во всем, особенно когда другие члены семьи думали, что я делаю что-то неправильно. Сейчас с этим покончено. Я научилась принимать его поведение. Я позволяю ему говорить мне о его нуждах.

А у него столько удивительных свойств: его мягкость, его нежность. Теперь, если он не хочет участвовать в забегах и конкурсах на наших семейных посиделках, это не проблема для меня. Я чуть ли не с удовольствием говорю: «Нет, ему не хочется это делать». Это так прекрасно – понимать то, чего другие не понимают».

Шесть самых распространенных проблем

А сейчас давайте обсудим шесть аспектов высокой чувствительности вашего ребенка и то, каким образом каждый из них, нейтральный сам по себе, может вызывать у вас как у родителя затруднения до тех пор, пока вы не овладеете нужными навыками. В этой главе вы узнаете и о некоторых полезных приемах.

1

Внимание к деталям

Как это порой прекрасно: ваша дочь замечает каждый ваш любящий взгляд и отвечает вам, она может сказать, что ее маленький братик голоден, когда вы еще и не думали кормить его, она замечает малейшее присутствие дыма, даже если его источник – камин соседа. И как это порой мучительно! ВЧД замечают, когда что-то сделано не так, как они привыкли. «Здесь осталось немного кожуры на яблоке, ты же знаешь, я ненавижу кожуру». «Эта комната воняет» (вы не можете унюхать ничего особенного). «Ты передвинула мой компьютер?» «Да, это тот запах, который мне нравится, но не той фирмы: этот отдает извонкой».

Не все ВЧД замечают такие тонкости. Встречаются и такие, которые выглядят рассеянными, настолько они поглощены своим внутренним миром. Или их больше раздражает интенсивность (громкий звук, яркий свет, острая еда), нежели тонкие оттенки. Или они замечают нюансы в какой-то определенной сфере: только в еде, одежде или в социальном взаимодействии. Но с ВЧР эта особенность рано или поздно проявится.

В седьмой главе мы будем говорить подробнее о том, как справиться с проблемами, которые возникают в связи с этой особенностью. Пока укажем несколько основных направлений.

Верьте своему ребенку. Если ваш ребенок говорит, что ему что-то причиняет боль, трет или колет, это именно так, даже если вы этого не чувствуете.

Маленькие ВЧД должны быть сытыми и отдохнувшими, тогда они будут менее раздражительными и им будет проще дождаться, пока вы устраните дискомфорт.

Когда ваш ВЧР уже достаточно взрослый, чтобы понять вас, сначала установите источник дискомфорта, а потом объясните, когда и как вы сможете его устранить или что вы ничего не можете с этим поделать, если это на самом деле так. Если вы сначала искренне откликнетесь на нужды вашего ребенка и отнесетесь к ним с сочувствием, объясните ему свои веские причины отложить удовлетворение его просьбы или невозможность что-то сделать (вам нужно закончить с покупками, дойти до машины, где лежит сухая одежда, воспользоваться продуктом этой марки, потому что вы не можете себе позволить просто выбросить его), он будет учиться понимать и ждать.

Очертите границы того, что вы можете сделать. Некоторым детям кажутся неудобными их шнурки, но даже если вы завяжете их 14 раз подряд, все по-прежнему будет не так, возможно, оттого, что ребенок слишком заиклился на этом ощущении и расстроен. Договоритесь, когда вы прекращаете попытки завязать шнурки: например, вы пытаетесь 5 раз, следуя инструкциям ребенка. Пяти раз достаточно, потому что вы и сами уже расстроены или у вас нет больше времени.

Соблюдайте нормы вежливости и поведения на публике, но помните, что эмоции порой неподконтрольны и слишком сильны даже у взрослых. Если ваш ребенок потерял контроль над собой по, казалось бы, совершенно незначительному поводу, постарайтесь наилучшим образом разрешить ситуацию или, если вы не можете, дайте вашему ребенку выплакаться и накричаться, пока вы держите его на руках (если он еще маленький) или стоите рядом и сочувствуете. Когда все успокоится, возможно, на следующий день, вы вдвоем сможете обсудить, что нужно делать, чтобы в следующий раз вести себя лучше.

Позвольте ребенку принимать решения, когда это возможно. Родители сына, который сердился из-за носков, предложили ему самому выбрать такие носки, которые не будут его беспокоить. Если таких не существует, это не вина мамы или папы.

2

Легко перевозбуждается и перенапрягается

Как я говорила в первой главе, ребенок, который замечает больше подробностей, легче перевозбуждается, потому что ему поступает слишком много информации сразу («слишком

много» может прийти как извне, так и изнутри, когда ребенок представляет что-то очень страшное или будоражащее).

Чем больше раздражение, тем больше напрягается тело, чтобы справиться с ним.

Любое животное или человек стремится остаться на подходящем уровне активности, это такой же автоматический процесс, как дыхание. Слишком мало – и мы скучаем, не находим себе места. Мы включаем радио или звоним другу. Слишком много – и нам некомфортно и шумно. Мы стараемся успокоиться, а если это не удастся, то у нас плохо получается все, за что бы мы ни принялись – бросать мяч, решать математическую задачу, обдумывать предстоящий разговор. ВЧД перенапрягаются еще легче. На практике это означает, что ваша дочь может идеально ловить софтбобольные мячи, когда вы играете вдвоем дома, а на игре она пропускает их так же часто, как и ловит. Она начинает ненавидеть игру, она плачет во время игр, хотя она сама хочет играть и вы хотите, чтобы она играла. Вы думаете: да стоит ли обычная игра в мяч таких драм? Вы будете настаивать, чтобы она продолжала, или позволите ей все бросить?

Во-первых, поймите, что у ВЧД есть сферы, в которых перевозбуждение чревато значительными трудностями. Обычно это те занятия, в которых они раньше уже терпели неудачу или думали, что неудача возможна. В следующий раз они еще больше нервничают, поэтому дела идут еще хуже. Но волнение по поводу выступления не всегда главная причина: они могут чувствовать себя уверенно и гореть желанием играть, но их перегружают огни и толпа.

Можно ли назвать эту склонность к перевозбуждению благом? Само по себе перевозбуждение бесполезно, но у способности легко достигать уровня личного комфорта есть свои плюсы. ВЧД, например, реже скучают. Кроме того, они ответственно и заинтересованно подходят к вопросам, которые другие сочтут не стоящими усилий.

Существуют ли ВЧД, которые не так легко перевозбуждаются? У большинства есть сферы, которые им так легко даются, что они могут спокойно ими заниматься даже под сильным давлением или в условиях сильного раздражения. Но в других сферах перенапряжение обычно сказывается. Глава 7 научит вас справляться с перевозбуждением в целом, а глава 8 поможет в ситуациях, когда речь идет о нерешительности в социальных контактах. А пока наметим несколько общих направлений.

Выявите сильную сторону вашего ребенка – спорт, вид искусства или способ самовыражения, академический предмет, фокусы, комедийные представления, общение с интересными взрослыми, умение увлечь собой других детей в фантазийных играх. Выберите что-то, что ему интересно, и начинайте постепенно этим заниматься, следя за тем, чтобы поначалу каждая попытка была успешной.

У моего сына такими занятиями оказались актерство и сочинительство. Когда я записала его в драматический кружок в восемь лет, я попросила учительницу поддержать его, ведь у него было уже столько неудач в спорте. Он пришел с первого занятия сияющим: «Она сказала, что я прирожденный актер!» Потом он никогда не пропускал занятия.

Я заметила, что он никогда не сдавал сочинения, которые не были бы выполнены на отлично. Хорошие оценки и похвала сделали свое дело: он полюбил писать.

Выделите сферы, в которых ваш ребенок настолько натренирован и умел, что ничто не смутит его. Тренируйтесь в тех же самых условиях, в которых ребенку потом придется демонстрировать свои умения. Отправляйтесь на бейсбольное поле, чтобы поупражняться. А если ваш ребенок готовится к тесту по арифметике, дайте ему решить несколько примеров «на время», а потом оцените результат. Никогда не отпускайте ВЧР на тест или выступление недостаточно подготовленным.

Говорите о том, что может пойти не так и как с этим справиться. Разговаривайте об ошибках и как их воспринимать. Решающий удар в игре, команды не уступают друг другу в счете, и ваш ребенок выбивает мяч за пределы поля. Поговорите заранее, что подобное случается как минимум раз в карьере каждого игрока. Обсудите с ребенком, что он может ска-

зять себе и другим, чтобы пережить это? (Но не выглядит ли это как программирование на неудачу? Чаще всего получается так, что ваш ребенок уже представлял себе эту неудачу и вы лишь настраиваете его на оптимальный выход из ситуации.)

Объясните, как напряжение сказывается на успехе и чувстве легкости исполнения. Скажите, что у него есть все нужные умения, но нервозность (или шум, или новая обстановка, зрители или другие факторы гиперстимуляции) могут порой мешать. Расскажите вашему ребенку такую историю. Я знала женщину, которая в своем виде спорта могла побить мировой рекорд на местных соревнованиях, но ей никогда не удавалось ничего подобного на Олимпийских играх. Мы с ней пришли к выводу, что Олимпийские игры выявляют не лучших спортсменов, а спортсменов, показывающих лучшие результаты *в условиях очень сильного раздражения.*

Обратите внимание на то, что на некоторые умения вашего ребенка внешнее воздействие влияет незначительно, например рисование, умелый уход за домашним животным или растением, физические упражнения вроде бега на длинные дистанции или походов, где каждый ставит свои личные рекорды.

Помогите вашему ребенку получать удовольствие от разнообразных занятий на бытовом уровне – петь с вами в машине или ставить пьесу для благожелательной семейной аудитории. Ребенку не обязательно записываться в хор или драматический кружок, чтобы получать удовольствие от них. Если проявится настоящий талант, вы всегда можете начать развивать его, но наслаждаться процессом гораздо важнее, чем «быть профессионалом».

3

Глубокие внутренние реакции

Хотя реакции сглаживаются, как только ВЧР привыкает к обстановке, на стадии знакомства реакции могут быть на порядок сильнее. Как я писала в главе 2, из-за того что ВЧД обрабатывают поступающую информацию более полно, их эмоциональные реакции сильнее. Чем глубже пережита новая эмоциональная ситуация и чем подробнее осмыслены ее причины и следствия, тем большее впечатление она произведет. Это могут быть большее счастье, радость, удовлетворение, удовольствие и восторг. А могут быть и негативные чувства в очень сильном проявлении.

Этим интенсивным реакциям не требуется полностью развитое, сознательное мышление. Они проявляются уже в младенчестве и присутствуют у маленьких детей, даже если они не могут рассказать о них. Дети постарше, даже те, которые уже в состоянии говорить о чувствах, по-прежнему могут не осознавать их: мы все подавляем чувства, если они нам кажутся недопустимыми. Эти подавленные чувства проявляются в физических симптомах или необъяснимых, вытесненных эмоциях. Классический пример, который часто наблюдают детские психологи, – это ребенок, который демонстрирует, как он рад появлению младшего братика или сестрички, а родители, конечно, повсюду хвалятся этим его поведением. Но ребенок начинает бояться, к примеру, быть съеденным собаками, или ходить в туалет, или картинок с обезьянами. Эти странные страхи уходят, когда мудрые родители или психолог предлагают ребенку поиграть в то, как большая собака съедает маленького щенка, а затем честно поговорить обо всех разнообразных и нормальных человеческих чувствах, включая злость, и о некоторых чувствах, которые могут возникать после появления братика или сестры. О некоторых чувствах мы только говорим, мы не совершаем того, к чему они нас призывают, но иметь их – нормально.

Даже в тех случаях, когда эмоции не такие тревожащие, как ненависть к младшей сестре, ВЧД могут не показывать никому свою бурную внутреннюю жизнь. Интроверты – а это 70 % ВЧД – будут скорее всего держать все внутри. Пылкие высокочувствительные экстраверты покажут больше.

ВЧД сильнее, чем другие дети, переживают из-за несправедливости, конфликтов или страданий, например их может глубоко расстроить вырубка сельвы, расовые предубеждения или жестокое обращение с животными. Они склонны предвидеть ужасные последствия. Их обычно сильно беспокоит, если кого-то из детей дразнят. Они не могут есть, если родители поссорились. Это типично для детей, кроме самых сильных.

Бывают ли исключения из правила? Всегда. Некоторые ВЧД развивают умение держать свои эмоции под контролем, подчас даже слишком сильным. В какой мере можно проживать чувство – это вопрос, с которым сталкиваются все люди (хотя у некоторых изначально выбор меньше), и ответ на него часто определен культурой общества или семейными традициями, а особенно тем, как родители научили ребенка выражать свои эмоции. Обычно ничего не нужно говорить, чтобы научить ВЧР контролировать свои эмоции. Он чувствует, чего от него ждут. Например, родители, которые подавлены или напуганы силой своих собственных чувств или эмоций их ребенка, самым своим избеганием эмоций передадут сообщение, что чувства лучше держать при себе. С другой стороны, если ВЧР живет с родителями, которые часто теряют над собой эмоциональный контроль, а у него от рождения заложены способности к сильному эмоциональному самоконтролю, он может решить, что тотальный контроль лучше, чем тот хаос, который создают его родители.

В седьмой главе мы поговорим более подробно о том, как справляться с сильными эмоциями, а пока несколько общих предложений.

Подумайте о том, как вы сами справляетесь с эмоциями и как вы хотели бы, чтобы ваш ребенок с ними справлялся. Подумайте обо всех эмоциях: грусти, страхе, любви, счастье, злости, энтузиазме. Какие из них считались недопустимыми, когда вы росли? Вы учите своего ребенка тому же самому?

Почитайте об эмоциональном интеллекте. Книга Мэри Курсинки «Дети, родители и борьба за власть» – прекрасное пособие для родителей, которые хотят стать для своих детей помощниками в мире эмоций. В этой книге целый список хитростей, которые помогут родителям с любыми типами детей. Например, прислушайтесь к эмоциям ребенка, вместо того чтобы читать нотации о поведении, помогите ребенку найти то, что успокаивает и умиротворяет его, научитесь читать эмоциональные сигналы вашего ребенка, чтобы вы могли помочь ему распознавать его чувства.

Говорите со своим ВЧР об эмоциях. Этим детям особенно надо научиться называть свои эмоции и что могло их вызвать, чтобы они могли лучше разбираться в своем внутреннем водовороте чувств. Рассказывайте о том, как вы справляетесь с похожими переживаниями.

Старайтесь «контейнировать»³ негативные эмоции вашего ВЧР, пока он не научится сам справляться с ними. В идеале вы уходите в тихое место и позволяете ребенку выразить до конца свои чувства, в то время как сами сохраняете спокойствие и доброжелательность. Ваша позиция такова: «Расскажи мне еще, расскажи мне все об этом, и еще, и еще...» Такое полное выражение даст вам обоим возможность позднее разобраться в истинных причинах произошедшего, а ваш ребенок почувствует, что происходит с ним, не тая все в себе. Вы переносите это вместе с ним, пока, взрослея и набираясь опыта, он не научится переживать эти чувства самостоятельно. Мы еще вернемся к задаче контейнирования в главе 7.

Отвечайте на позитивные эмоции соответствующим тоном. Вы хотите отвечать на негативные эмоции внимательно и уважительно, но важно делать то же самое и по отношению

³ Контейнирование – способность принять интенсивные переживания ребенка и «вернуть» ему их в более доступной ему форме. Термин введен британским психоаналитиком У. Биномом для описания взаимоотношений матери и младенца. Если ребенок сталкивается с чувствами, интенсивность которых для него непереносима, ему необходим взрослый, который может принять эти чувства, не отвечая на них напрямую, «переработать» и вернуть ему их в приемлемой форме. Постепенно ребенок учится сам контейнировать свои чувства. Если нет возможности контейнировать чувства, возникает вытеснение. Контейнирование, таким образом, дает ребенку возможность проживать чувства.

к позитивным чувствам. Не портите энтузиазм и хорошее настроение фразами типа: «Если у тебя такое хорошее настроение, то самое время убираться в комнате».

Помните о том, что перевозбуждение и перенапряжение могут усилить все эмоциональные реакции, особенно негативные. Это настроение проходит от крепкого ночного сна, а вот попытки разобраться и обсудить могут только усилить перевозбуждение. Помните: утро вечера мудренее.

Если какое-то сильное переживание длится несколько дней, вам может понадобиться помощь. Это может быть депрессия, тревожность, злость или счастье в его предельном, бессонном выражении. Не обязательно вести ребенка к психологу, это само по себе может стать фактором стресса для него. Сначала попробуйте обсудить ситуацию со специалистом и поискать пути решения без присутствия ребенка. Ваша цель – понять, что вызвало эти продолжительные переживания, а не убрать их медикаментозными способами. К медикаментам следует прибегать в последнюю очередь (хотя их воздействие может быть бесценным).

4

Осведомленность о чувствах других

Учитывая тот факт, что «человек – животное социальное», и соединив внимание к деталям и насыщенную эмоциональную жизнь, вы получите в итоге человека, который будет хорошо осведомлен о чувствах других. Это прекрасное свойство делает вашего ВЧР таким эмпатичным, прирожденным лидером (не говорите агентам по продажам), умеющим позаботиться обо всем и всегда знающим, когда в отношениях нужно проявить внимание.

И это опять свойство, заметное уже в младенчестве. Все дети хорошо распознают чувства людей, которые о них заботятся: от этого зависит их выживание. Когда психологи подчеркивают важность материнской заботы и привязанности между матерью и ребенком, они это делают не для того, чтобы вызвать у матерей чувство вины. Это реальность, обусловленная нашей природой. И на счастье или на беду, ВЧД очень тонко чувствуют тех, кто заботится о них. А так как 40 % родителей не имеют собственного опыта надежной привязанности в детстве, для них особенно важно научиться демонстрировать ребенку свою надежность. Мы будем говорить об этом в главе 6.

Для ВЧД постарше одна из самых больших проблем заключается в том, что они могут распознавать чувства других даже тогда, когда люди сами не отдают себе отчета в своих чувствах. Люди часто отрицают, что они боятся или злятся, чтобы показаться вежливыми или избежать неловкости, и в эти моменты могут на самом деле не подозревать о своих чувствах. «Нет, нет, вы мне не мешаете» или «Я ничуть не напуган». Но ВЧД замечают мельчайшие дети, вплоть до запаха, который начинает издавать тело человека, переживающего определенные эмоции. Следовательно, ваш ребенок должен скрывать свою осведомленность о чувствах других, если истинные эмоции и слова человека расходятся. Я знаю одну чувствительную женщину, которая в детстве не раз спорила со своей лучшей подругой о том, насколько они ревнивы к успехам друг друга. Ее подруга всегда отрицала это, вплоть до взрослого возраста. Но в детстве моей знакомой приходилось задумываться над тем, не сумасшедшая ли она и не придумывает ли все это.

Вашему ребенку будет намного легче, если вы сами умеете идентифицировать свои чувства и не скрываете их.

Если люди скажут «застенчивому» ВЧР: «Не переживай, что подумают другие, они даже не замечают тебя!» – ВЧР будет трудно поверить в это, потому что он сам замечает абсолютно все, что касается других, в том числе и то, как другие на самом деле тайно сравнивают себя друг с другом. Но если вы вырастите уверенного в себе ВЧР (в пятой главе вы узнаете, что

надо для этого делать), он будет замечать чужие взгляды, но считать при этом, что они добры, либо признавать, что это не имеет значения.

Что касается эмпатии, то когда ВЧД перегружены, они временно теряют способность осознавать чужие потребности. Но если ваш ребенок хронически равнодушен к другим или отстранен, это не просто перенапряжение, тут что-то не так.

В результате этой осведомленности о чувствах других ВЧР может придавать потребностям других первостепенное значение, чтобы смягчить их (и свою) эмоциональную боль. Обычно это происходит бессознательно, и его конформность может распространяться только на некоторых людей. С другими людьми, например с вами, ваш высокочувствительный ребенок может быть достаточно настойчивым, откровенным и требовательным. Но если ваш ребенок начинает под всех подстраиваться, возможно, это связано с тем, что в этот раз ему легче уступить, чем прочувствовать чужую боль или неотложную потребность либо ощутить угрозу чужого гнева или осуждения. Что можно сделать, чтобы эта осведомленность о чувствах других людей работала на вашего ребенка? Мы поговорим об этом подробно позже, а пока отметим только основные моменты.

Проанализируйте то, как вы сами распознаете чувства других людей. Если вы не чувствуете ничего или никак не реагируете на страдания других, ваш ребенок останется наедине со своими эмоциями и вдобавок будет меньше вас уважать. Если вас совершенно не волнует, что другие думают о вас, ваш ребенок может почувствовать себя ущемленным из-за своей озабоченности чужими чувствами. Поэтому обдумайте этот вопрос сами и обсудите со своим ВЧР, как вам лучше поступать. Например, если вы и ваш ребенок услышали о катастрофе, в которой пострадало много людей, ребенок, воспитанный в религиозном духе, захочет понять, почему Бог допустил страдания этих людей и каков его, ребенка, долг по отношению к жертвам. Одно из удовольствий (и испытаний) родительства, особенно с ВЧД, – это неизбежное столкновение с главными вопросами жизни.

Покажите ребенку, что можно сделать, например собраться всем вместе в «сезон благодарения» в конце года и решать, в каких благотворительных мероприятиях и почему ваша семья может принять участие. Обсудите, какая реакция будет бесполезной, например постоянно чувствовать себя плохо из-за страданий других людей. Вы делаете все, что можете, и живете дальше. В том, что касается беспокойства о чужом мнении, мне нравится правило «50 на 50»: вы всегда можете рассчитывать на то, что 50 % людей понравится то, что вы делаете, и 50 % – нет. Поэтому вы вполне можете делать то, что считаете правильным. Вы все равно не сможете угодить им всем.

Понаблюдайте за тем, удастся ли вам соблюдать баланс ваших собственных потребностей и потребностей окружающих. Подумайте, умеете ли вы сами говорить «нет» или не принимать во внимание суждение, которое кажется ошибочным. Ваш ребенок будет копировать вас.

Объясните ребенку, что он имеет право сказать «нет» или проигнорировать чужое мнение. Подчеркните, что человек, который все свои силы растрчивает на то, чтобы помочь другим или угодить им, оказывается в итоге бесполезен для всех. Каждый из нас делает свою часть работы, но никто не сможет сделать всего либо потеряет покой и сон. Как сказал один христианский писатель, Иисус знал, что он может исцелить каждого в Иудее, но, насколько мы знаем, он спал ночью, даже если не совершил ни одного исцеления.

Будьте осторожны, когда делитесь своими проблемами или суждениями о других людях с ребенком. ВЧД могут стать чудесными друзьями, доверенными лицами и советчиками, особенно для родителей, у которых нет больше близких, понимающих людей. Но это слишком даже для самых умных детей. Ваш ВЧР еще только учится жить в этом непростом мире, и вы должны стать для него источником сил, прежде чем он сможет сам стать поддержкой для

взрослого с его проблемами. А когда ВЧД слышат, как вы отзываетесь о других, они убеждаются, что это нормальное человеческое поведение.

Чтобы развить у ребенка умение слышать свои собственные потребности и желания, настаивайте, чтобы он принимал решения сам, когда это возможно. Я часто акцентирую внимание на этом. Даже если ваш ребенок медлителен или вы думаете, что знаете, что он выберет, все равно спросите: «Ты хочешь крекеры или хлеб?», «Ты бы предпочел сам пойти в гости к Джен или пригласить ее к нам?» Если его желания расходятся с интересами других, расстраивают кого-то, либо кто-то назовет его выбор глупым или неудачным, объясните ребенку, что в такой ситуации следует кратко и вежливо отреагировать на совет, который выглядит разумно и сделан с добрыми намерениями, но при этом у него есть право иметь свои собственные желания и мнения и учиться на собственном опыте.

Проследите за тем, чтобы к желаниям каждого члена семьи прислушивались с одинаковым уважением – стремитесь к равному и взаимному сочувствию, чтобы не получалось, что ВЧР – тот, кто больше всех жалуется. В одной семье с двумя ВЧД придумали чередовать «хозяев дня». Когда Джени хозяйка, она может занимать переднее сиденье в машине, отвечать на телефонные звонки (или не отвечать), первой получать десерт, вести на поводке собаку или получить любую из привилегий, желанную для обоих детей. На следующий день хозяйничает Гарет. Они знают, что в свой день могут делать то, что им нравится, не оглядываясь на другого. Для ВЧД это может быть огромным облегчением и важным жизненным опытом.

В своей семье мы можем с пониманием относиться к ошибкам других. Я часто говорю, что хотела бы прожить хотя бы один день без того, чтобы кто-то из нас троих сказал: «Я сожалею». Порой кажется, что мы извиняемся за то, что дышим чьим-то воздухом. Возможно, поэтому у нас появилась традиция в день рождения ходить всем вместе в продуктовый магазин, где именинник может выбрать еду для семейного ужина. В этих совместных походах что-то есть, и я думаю, что это помогает преодолеть чувство вины, когда будто бы кому-то мешаешь.

5

Осторожность, предваряющая участие в новой, возможно, опасной ситуации

Из-за того, что чувствительные дети много замечают в каждой ситуации, они могут заметить изменения даже в знакомой обстановке. Представьте, что двое детей приходят на кухню утром. Для ребенка, не обладающего повышенной чувствительностью, это совершенно обычное утро, как и все другие. ВЧР между тем замечает, что папиного пальто нет на вешалке, значит, он ушел рано, мама в странном настроении, какая-то бумажная сумка лежит за дверью, как будто кто-то пытался быстро спрятать ее, в воздухе стоит запах подгоревшего тоста, в мусорном ведре – разбитая тарелка. Они опять поссорились? Или они рассеянны, потому что готовятся к моему завтрашнему дню рождения?

Учитывая такую восприимчивость даже в привычной среде, совершенно новая ситуация должна быть всесторонне проанализирована, прежде чем ВЧР сделает шаг навстречу новому. Они такие, какие есть. Это может глубоко расстраивать нечувствительных родителей, для которых вечеринка-сюрприз – это просто вечеринка, а океан – это просто океан – то, что все дети любят и куда все дети стремятся сразу нырнуть. Но ВЧР хочет все проверить, а если его подталкивать, он может начать протестовать, отнесется к предложению без энтузиазма, а может, и вообще откажется от всей этой «радости».

Но это также и качество, которое родители, безусловно, оценят. У ВЧД меньше риск свалиться с дерева, потеряться, попасть под машину, попробовать сигареты или стать жертвой обмана или недостойного обращения со стороны нечистоплотного взрослого. Вы предупреждаете их об опасностях, и они анализируют каждую незнакомую ситуацию, чтобы понять, не опасна ли она. Еще лучше обстоит дело с подростками. Они осторожнее водят машину (или

вообще не водят – мой сын не хотел брать на себя такую колоссальную ответственность до тех пор, пока ему не исполнилось 27 лет). Они осторожны, когда дело касается наркотиков, секса, нарушений закона или приятелей, с которыми они проводят время.

Но вы также не хотите, чтобы ваш ребенок упустил хороший шанс попробовать что-то новое, как поездка Марии в Швецию, о которой шла речь в начале этой главы. Она отказывалась ехать, но мама убедила ее поехать, и счастливый звонок из Стокгольма доказал, что мама была права.

Бывают, разумеется, времена, когда ВЧД не настолько осторожны в новых ситуациях. В главе 1 вы прочли о двух системах, которые наличествуют в каждом мозгу: «остановись и проверь» и «лови момент». У всех ВЧД сильно развита первая система, но эти две системы независимы друг от друга, поэтому у некоторых ВЧД обе могут быть сильными. Они осторожны, но при этом жаждут приключений. В первой главе я писала об Энн, которая носится на мотоцикле и прыгает с парашютом; только ее родители видят, как серьезно она изучает правила безопасности и сколько времени ей потом требуется на отдых. Вы также познакомились с Чаком, который карабкается по деревьям, как обезьянка, и любит кататься на лыжах. И только его мама знает, что он никогда не ломал ни косточки, потому что внимательно относится к каждой новой ветке или скату. Так как в нашем обществе восхищаются отвагой и восхваляют риск, часто только родители знают об этой секретной осторожности их ребенка.

В 8-й и 9-й главах мы будем говорить подробно о проблемах, связанных с поведением «остановись и проверь», и как с ними справиться. Сейчас же лишь ряд общих рекомендаций.

Помните о преимуществах детской осторожности – это уберезет вас от разочарования, если ваш ребенок выглядит «не круто».

Взгляните на ситуацию с точки зрения ребенка. Вы бывали в этом положении не раз, а он – нет. Вы больше не обращаете внимания на утес рядом с дорогой или на тени на тропинке. И для вас они представляют меньший риск. Вы не собираетесь здесь играть, вы больше, поэтому собаки, волны и машины кажутся вам меньше, вы привыкли к проносящимся над головой большим самолетам.

Подчеркните в речи знакомое или напоминающее прошлые ситуации, с которыми ваш ребенок уже справлялся. «Встреча родственников будет похожа на день рождения бабушки Мэй». «Океан – это как огромная ванна, а волны похожи на те, которые ты делаешь, когда плещешься в ванне». «Это Сью, ты видел ее на прошлой неделе на вечеринке в Нэнси».

Не спешите, двигайтесь маленькими шажками. В седьмой главе мы перечислим эти шаги. Пусть каждый шаг будет маленьким и легким, чтобы ваш ребенок не протестовал и гарантированно достиг успеха. «Тебе не надо ни с кем разговаривать, если ты не хочешь. Просто сходи и посмотри. Если что, ты можешь достать свою игровую панель». После того как ребенок присмотрелся, вы можете попытаться предложить: «Могу поспорить, что если ты поведешь Тайгера к тем качелям, кто-нибудь спросит тебя, какая это порода собак».

Станьте для него надежной гаванью (если вы сможете сделать это, не привлекая лишнего внимания к своему ребенку). «Ты можешь пойти в свою комнату, как только тебе захочется уйти с праздника. Просто уйди тихонечко, а я тебя прикрою, если кто-то спросит». «Я попросила учительницу, чтобы тебе разрешали отдыхать, просто скажи ей».

Успех – это залог интереса к новым ситуациям в будущем. Помните, что у всех ВЧД есть система «лови момент». Они хотят исследовать, если только риск не кажется слишком высоким. Поэтому выделяйте все, что они получают от исследования (но не переусердствуйте), и минимизируйте риск. «Это было захватывающее зрелище – видеть тебя там, в глубине, где ты плавал, как рыба. Подумать только, еще прошлым летом ты совершенно не умел плавать. На следующей неделе ты начнешь учиться в средней школе, и класс постоянно будет меняться. Представь себе, если один учитель очень скучный или тебе не нравится кто-то из ребят в классе, вы не будете вместе целый день. И ты будешь ходить на те два предмета, которые сам

выбрал. Ты уже так много знаешь о компьютерах и американских индейцах, что мог бы сам давать уроки. Могу поспорить, пройдет совсем немного времени, и ты там будешь себя чувствовать как рыба в воде».

6

Быть другим – значит привлекать внимание

Шестая сложность в воспитании ВЧР связана не с его особенностями, а с тем, как его воспринимают другие. Ваш ребенок будет известен как тот, кто чувствует и замечает больше, тот, кто останавливается, прежде чем действовать, и обдумывает все, что произошло (если, конечно, он не научится маскироваться). Тут вступает в дело известная человеческая особенность: когда мы встречаем кого-то, кто на нас не похож, особенно если он относится к группе меньшинств (а чувствительные люди в меньшинстве), мы сразу начинаем думать о том, кто из нас превосходит другого, нам ли следует взирать на чужака снизу вверх или ему на нас. Это то, с чем столкнется любой ребенок, который кажется «другим».

Как и с другими особенностями, в воспитании отличающегося от других ребенка есть преимущества. Вспомните наш девиз: чтобы иметь незаурядного ребенка, вам надо захотеть иметь незаурядного ребенка. Некоторые учителя, сверстники и родственники будут считать, что черты, выделяющие вашего ребенка, восхитительны. Благодаря этим людям ваш ребенок будет укреплять свою самооценку, и это поддержит его при встречах с теми людьми, которые не в восторге от чувствительности (а их в нашем обществе количественно больше).

Действительно, в некоторых культурах чувствительность считается честью, социальным преимуществом. В обществах, живущих в гармонии с природой, высокочувствительные люди становятся целителями-травниками, следопытами, шаманами. Исследование, в котором сравнивались учащиеся начальных классов в Китае и Канаде, показало, что быть «чувствительным, тихим» гарантировало ребенку популярность в Китае и непопулярность в Канаде. Вероятно, «древние» культуры с богатыми художественными, философскими и духовными традициями, такие как китайская или европейская, могут себе позволить ценить чувствительность выше, чем это происходит в «молодых» обществах, созданных эмигрантами (США, Канада, Латинская Америка, Австралия), где ценится тип мачо-первооткрывателя среди мужчин и «суровой» женщины, которая не обращает внимания на рискованность жизни на новой земле.

Задумайтесь об этом, и вы увидите, что напористые, агрессивные, динамичные, экспансивные культуры поглощают культуры с другим набором ценностей (миролюбие, вдумчивость, чувствительность) путем войны, агрессивной экономической политики, навязывания своей культуры. Но это может быть история зайца и черепахи: люди и общества, где ценят чувствительность, еще могут выйти победителями⁴. Или, что более вероятно, успеха достигнут культуры, сочетающие оба качества, сохраняющие баланс между устремленностью вперед и всесторонним обдумыванием долговременных последствий растраты природных ресурсов, вовлекающие «меньшинства» в общую жизнь до того, как они станут общественным балластом либо начнут мстить, заботящиеся об образовании молодежи и т. д. Общество, в котором чувствительные люди обладают властью и уважением, не совершает таких ошибок. Как я уже говорила, миру нужны ВЧЛ.

В пятой главе мы поговорим о том, что вы можете сделать, чтобы укрепить самооценку вашего ВЧР и защитить его от предвзятого отношения окружающих к чувствительности, а здесь наметим основные тенденции.

⁴ Имеется в виду основанный на одноименной басне Эзопа диснеевский мультфильм «Черепаха и заяц» (1934). Заяц Макс и черепаха Тоби соревнуются в беге, но Макс, уверенный в своей победе, постоянно отвлекается, и в итоге Тоби приходит к финишу первой.

Проанализируйте свое собственное отношение к чувствительности. Исследования показывают, что практически все люди, выросшие в Северной Америке, имеют бессознательное предубеждение против темнокожих людей. Те люди, которые в своем поведении избегают следования стереотипам, сознательно преодолевают эту глубоко укоренившуюся реакцию. Аналогично, поскольку вы выросли в обществе, где «чувствительные и тихие» дети не вызывают восторгов, вы должны преодолеть это предубеждение ради своего ребенка. И это реальность. Исследование показывает, что «скромные» сыновья часто наименее любимые²¹²² матерями дети в семье (при том, что «скромным» дочерям часто позволено оставаться дома в роли лучшей подружки матери).

Обсудите со своим ребенком его особенности. Поговорите о сложностях, которые возникают, и о внутренних ресурсах. Некоторые родители боятся говорить, что их ребенок особенный. У меня была знакомая семья белых американцев, которые удочерили темнокожего ребенка, а когда я отправила девочке книгу о знаменитых афроамериканцах, вернули мне подарок с объяснением, что они не собираются говорить своему ребенку о том, как она от них отличается. Как будто она не заметит. Игнорирование особенностей вашего ребенка ничем вам не поможет. Ваше молчание будет говорить больше, чем слова.

Продумайте, как вы будете отвечать на комментарии других людей, особенно в тех ситуациях, когда ребенок присутствует при разговоре. Имея в запасе несколько обоснованных и умных ответов, вы будете практически неуязвимы, так как большинство людей неверно информированы. В пятой главе вы научитесь правильно отвечать. А ваш ребенок будет пользоваться этими формулами, когда окажется один, а заодно научится избегать интернализации критицизма, исходящего от других людей, когда вас нет рядом.

Когда ваш ребенок станет достаточно взрослым, чтобы с ним можно было говорить об обществе и человеческой психологии, расскажите ему о предпосылках и причинах современной реакции людей на чувствительность: о том, что она превозносится в некоторых культурах и что в культурах с противоположным отношением к чувствительности некоторые люди, особенно мужчины, настолько боятся обнаружить свою чувствительность, что начинают относиться к ней очень специфично. Я участвовала в нескольких ток-шоу, где гостями были мужчины-мачо, и они доходили чуть ли не до нервного срыва, когда я говорила с ними о чувствительности. Вдруг появлялись нервные смешки, неуместные вопросы, терялась концентрация. Возможно, каждый из этих мужчин снова переживал тот день, когда он упал и заплакал, а кто-то отругал его: «Прекрати реветь и веди себя как мужчина, а не как маменькин сынок!» Может быть, вы и ваш ребенок научитесь реагировать на эти неоправданно острые реакции так же, как и я.

Оградите вашего ребенка от ненужного внимания, похвалы или сочувствия. Некоторые люди могут увидеть в чувствительности вашего ребенка нечто экстраординарное. Но ваш ребенок не сделал ничего, чтобы родиться чувствительным, следовательно, тут нет повода для восхвалений, равно как и повода ребенку гордиться своим превосходством над другими. Воспринимайте сочувствие аналогичным образом, с той лишь разницей, что оно еще менее желанно, чем похвала. ВЧД – не объект для жалости. А даже если бы и были, не имеет значения, какие карты нам выпали, имеет значение лишь то, как мы их разыграем.

Радости, известные только родителям ВЧД

Книги, подобные этой, обычно по большей части говорят о распознавании и решении проблем. Но это совершенно несправедливо по отношению к ВЧД и не готовит вас, родителей, к тому, какие радости вас ожидают. давайте остановимся и поговорим об этом.

Даже у проблем есть свои плюсы. Ваш ребенок чрезвычайно высоко оценит ваше понимание и желание помочь ему удовлетворить его потребности. Ваш ребенок – из тех, которые говорят друзьям, что у них «суперские родители». Если вам удастся успешно справиться со сложностями, внутрисемейными или внешними, вас с ребенком объединит чувство глубокой взаимной признательности. Вы разделите с ребенком окрыляющее чувство успеха, когда сможете ему преодолеть страхи и отправиться во внешний мир даже более уверенным в себе, чем некоторые другие дети. Вы испытаете подлинную близость, когда вместе вам удастся найти способ отвечать на поддразнивания или негативные замечания.

Ваш ребенок научит вас замечать больше. Он покажет вам то, о чем бы вы без него не задумались: красоту, мельчайшие детали, загадки жизни. Даже если вы сами высокочувствительный человек, ваш ВЧР привнесет в ваш взгляд на мир детскую свежесть взгляда и острую восприимчивость. Вы начнете искать ответы на самые разнообразные вопросы либо заглядывать в себя, если ответ можно найти только там.

Ваша связь друг с другом будет глубже. Разумеется, для контакта нужны два человека, и вам надо будет научиться замечать моменты, когда ваш ребенок ждет особенной близости, равно как и те, когда ему необходима дистанция.

У вас ребенок, который чувствует вас, ваши сознательные и подсознательные порывы, и рядом с которым вы сами будете лучше понимать себя. «Мама, почему ты сказала той тете, что она тебе нравится, ведь ты мне говорила, что не любишь ее?» «Папа, ты говорил, что валишься с ног от усталости, а теперь ты подметаешь пол».

Когда ваш ВЧР вырастет, вы увидите, на какие глубокие чувства он способен и какое наслаждение получает от умения охватить всю красоту внутреннего и внешнего миров. Возможно, он даже сможет выразить свое понимание так, что эти сокровища во всей их глубине откроются другим людям.

Вы увидите, что ваш ВЧР очень многое приносит в мир, где бы он ни находился: за кулисами или на переднем плане. Высокочувствительные люди, с их острым умом и зорким взглядом, становятся изобретателями, законодателями, целителями, историками, учеными, художниками, учителями, консультантами и духовными лидерами. Это советники, которые стоят за спиной правителей и воинов, мудрецы и пророки. Они авторитетны в своем окружении, именно к ним обращаются за советом о том, за какого кандидата голосовать или как решить семейную проблему. Из них получаются великолепные родители и партнеры. Они сострадательны, их волнует социальная справедливость и состояние окружающей среды.

Уверена, что я о чем-то забыла, и вы легко дополните этот список теми особыми радостями, которые лично вам приносит жизнь с ВЧР. Внушительный список, правда? Так что не забывайте: чтобы иметь необычайного ребенка, вы должны хотеть иметь необычайного ребенка. А теперь за работу.

Глава 3

Если родитель не высокочувствительный. Да здравствует маскировка!

Эту главу следует прочесть и чувствительным родителям, и родителям, не обладающим повышенной чувствительностью. Сначала я предлагаю вам пройти тест на высокую чувствительность у взрослых и обсудить другие черты, которые могут присутствовать у вас и у вашего ребенка, например активный поиск новизны. Затем мы рассмотрим преимущества и сложности воспитания высокочувствительного ребенка человеком, не обладающим повышенной чувствительностью, и я предложу ряд способов справиться с этими проблемами (в 4-й главе речь пойдет о преимуществах и сложностях ситуации, когда родитель высокочувствителен).

Высокая чувствительность и вы, мама и папа

Несмотря на то что высокая чувствительность – это врожденное свойство, вполне вероятно, что она не будет свойственна одному или даже обоим родителям (кто-то из близких родственников, возможно, высокочувствителен, и очень вероятно, что у вашего ребенка будет с ним даже внешнее сходство). Чтобы проверить себя, *пройдите тест в конце этой главы.*

Всем родителям очень важно прочесть эту главу, так как даже высокочувствительные родители не всегда чувствительны в той же области или в той же степени, что их ребенок. Эта глава также поможет вам грамотно информировать невысокочувствительных людей, окружающих вашего ребенка. И вы определенно захотите прочесть ее, если вы только что обнаружили, что сами высокочувствительны, хотя вплоть до настоящего момента вы действовали, исходя из позиции нечувствительного родителя, как это произошло с Шэрон, о которой шла речь в предыдущей главе.

(Пожалуйста, имейте в виду: для краткости я часто говорю «нечувствительный» вместо «невысокочувствительный», но я никогда не подразумеваю под этим словом «бесчувственный». Я употребляю его в единственном смысле: не обладающий этой конкретной врожденной чертой).

Обращение к отцам

Отцам, независимо от их уровня чувствительности, особенно важно прочесть эту главу, так как в нашем обществе именно мужчины склонны вставать на точку зрения нечувствительного родителя. Все потому, что в нашей культуре существует тенденция уравнивать мужественность и бесчувственность с ее игнорированием нюансов, поведенческой схемой «веди себя, как мужчина», не учитывая уровень возбуждения, стресса или боли, хотя столько же мужчин, сколько женщин, рождаются с этой особенностью (кстати, если при прохождении теста у вас получился средний уровень, вы все равно можете оказаться высокочувствительным). По моим наблюдениям, именно отцы чрезвычайно важны для ВЧД, так как традиционно именно им отводится роль учить детей ориентироваться во внешнем мире.

Высокая чувствительность и поиск новизны

«Поиск новизны» – термин, описывающий одну из черт характера людей с очень сильной системой «лови момент» (ее описание вы найдете в первой главе). Такие люди часто любят

пощекотать себе нервы опасностями, им быстро наскучивают «одни и те же люди», им нравится исследовать. В терминах Томаса и Чесс, это люди с сильным «приближением». К примеру, они лучше пойдут в новое место, чем второй раз туда, где уже были, и если они отправляются в путешествие, то чем экзотичней страна, тем лучше. Бывает, что они экспериментируют с наркотиками, им претит рутинность.

Как уже было сказано, высокая чувствительность и эта черта не исключают друг друга. Но даже если это ваш случай, ваше стремление к новым ощущениям делает вас похожим на нечувствительного родителя, так как «искатели новизны», как и нечувствительные родители, с большим, чем их ВЧД, желанием включаются в новые ситуации, хотя ими движут разные причины. «Искатели» поступают так, потому что хотят свежих впечатлений, нечувствительные люди просто не останавливаются для проверки.

Несмотря на это сходство, есть ситуация, при которой искателей новизны следует рассмотреть отдельно. Это ситуация, когда и вы, и ваш ребенок – высокочувствительные искатели. (У меня еще нет достаточного количества данных о таких людях, чтобы составить тест для детей, но я думаю, что вы достаточно легко определите, насколько ваш ребенок соответствует описанию этого типа).

Ваша проблема в том, что вы быстро начинаете скучать, всегда жаждете новых ощущений, но при этом легко перегружаетесь. Ваш оптимальный коридор раздражения очень узок. Ваши планы на день или весь стиль жизни могут оказаться саморазрушительными, настолько они поглощают вас, и вы чувствуете себя истощенными, подавленными или просто заболеваете. Если вам хронически не удастся держать свою устремленность к новому в оптимальных рамках, вы обрекаете себя на постоянные заболевания из-за вашей высокой чувствительности. И разумеется, эту ищущую часть вашей природы наша культура одобряет больше. Например, работа в крупных компаниях часто предполагает, что сотрудник много ездит по миру. И искатели нового любят путешествовать и знакомиться с новыми местами. Но если это сопровождается высокой чувствительностью, они быстро выгорают.

Я пишу все это, потому что это зона вашей ответственности – научиться совмещать две эти черты в вас самих и научить этому вашего ребенка (Так как моя книга посвящена другой теме, я могу только посоветовать вам прочесть книгу 4, выпуски 2 и 3, информационной рассылки для высокочувствительных людей «Зона комфорта», см. Источники).

Когда у вас и вашего ребенка разные темпераменты

Если вы относитесь к одному типу (нечувствительный искатель новизны и вдобавок экстраверт), а ваш ребенок – совершенно другой (ВЧР, не искатель приключений и к тому же интроверт), разница между вами очень существенна. И все, что я собираюсь сказать, очень, очень важно для вас.

Во-первых, не сомневайтесь, что нечувствительный родитель и ВЧР прекрасно могут жить вместе. Во второй главе я назвала это «хорошим соответствием» и подчеркнула, что вовсе не обязательно родителю и ребенку иметь одинаковый темперамент; я расскажу вам, как именно разница темпераментов может оказаться преимуществом. Под «хорошим соответствием» имеется в виду тот факт, что некоторые условия (культурные, семейные) особенно хороши для развития конкретного темперамента. Если родители поймут, чего им не хватает, чтобы создать подходящую среду, они смогут адаптироваться.

Но адаптация предполагает, что сначала надо осознать нужды. Будучи нечувствительным человеком, вы привыкли видеть таких же, как вы сами, детей, а их в нашем обществе большинство – 80 %, если говорить точнее. Поэтому первый шаг – принять, что разница между вами и вашим ребенком – это реальность. Не притворство, не манипуляция с его стороны и не ваш родительский провал.

Один из главных шагов к принятию вашего ребенка – выделить все, что вам нравится в особенностях его темперамента. Но, вероятно, еще важнее признать все то, что вас удивляет, огорчает и расстраивает, все то, чего вы или ваш ребенок не получит из-за своих особенностей. Это может быть тяжело. Возможно, вы никогда не сможете отправить ребенка в летний лагерь, не увидите его капитаном спортивной команды, ваш телефон не будет разрываться от приглашений на вечеринки, вы не увидите на его лице вспышки бурного восторга от смены обстановки. С некоторыми ВЧД это может случиться, с некоторыми – никогда. Вместо этого у них будут другие радости. Они идут в комплекте. Но и то, чего нет в комплекте, надо принять. Ни человек, ни тип личности или стиль жизнь не могут быть всеобъемлющими.

Только после того как вы примете эти ограничения и отгорюете о них, вы сможете переключиться на решение проблем и начнете находить свои собственные варианты. До этого любое предложение будет наталкиваться на «да, но...»: «Да, но он не будет делать это» или: «Да, но это так трудно для меня». Что-то в вас будет сопротивляться, не принимая до конца особенности вашего ребенка. (Если все это трудно для вас, я рекомендую вам прочитать главу об отношениях между высокочувствительными и нечувствительными людьми в моей третьей книге «Любовь высокочувствительного человека»; в конце концов, родительство – это отношения любви.)

Чувство, что вы не одиноки, всегда очень поддерживает, поэтому давайте вернемся к истории Ренделла, того замечательного девятилетнего мальчика, с которым мы познакомились в первой главе, – у него было мало друзей, потому что ему не нравилось бывать в чужих домах. Я упомянула там, что ему нравится бейсбол. Но он бы не смог заниматься с незнакомым тренером, поэтому его мама сама начала тренировать его. Просто мама.

Его мама, Мэрилин, – нечувствительный человек, которому непросто было научиться искусству жить с ВЧР, но у нее все получилось.

«Не надо нянчиться с мальчишками»

Мэрилин из тех людей, которые не откладывают дела в долгий ящик. Ее муж совсем не такой. Их сын Ренделл пошел в отца и был очевидно чувствителен с самого рождения. В детстве он ел только определенную еду, всегда отступал в сторону и наблюдал, прежде чем попробовать что-то новое. Мэрилин была занята на работе, и Ренделл оставался на попечении няни, которую очень любил, поэтому его детство проходило в комфортных для него условиях. Мэрилин вспоминает о том времени: «Он никогда не плакал».

Затем Мэрилин решила, что он достаточно взрослый, чтобы посещать игровые группы. Она приходила домой к двум часам, и ее встречал счастливый ребенок. Но он был счастлив лишь до того момента, когда им надо было идти в группу. Тогда начинались слезы и крики, малыш требовал, чтобы она осталась с ним. Он отказывался ходить на игровые встречи, если она не оставалась рядом. Он ненавидел дни рождения, если им не удавалось прийти на праздник первыми. И даже в этом случае Мэрилин часто приходилось уходить с ним домой пораньше.

Мэрилин особенно трудно было смириться с тем, что Ренделлу никогда не нравилось, когда его целовали или обнимали. Он был любящим ребенком, но физически не мог вынести такого рода интимность. Можно себе представить разочарование Мэрилин и дедушек-бабушек, у которых Ренделл был первым внуком. Он «нормальный»? Она так беспокоилась об этом, что сейчас, оглядываясь назад, считает, что сама закрывала глаза на все очевидные отличия характера сына от ее собственного.

Когда Рэнделл пошел в детский сад, сомнений не осталось и она получила ответ на свой вопрос. Она подозревала, что это будет трудно: они с Ренделлом начали посещать эту группу за год до того, как он должен был там остаться. И тем не менее в первый день мальчик был

в ужасе, и на следующий день тоже. В этот момент Мэрилин решила перейти на половинный рабочий день, чтобы самой отводить сына в детский сад, несмотря на то что родственники и друзья считали, что «это уж слишком». Это было за шесть месяцев до того, как Ренделл сказал свое первое слово в группе. *Что с ним творилось?*

К счастью, ответ на этот вопрос знала учительница Ренделла. Мисс Петерсон сама была чувствительным человеком, понимала чувствительных детей и за годы работы видела десятки таких детей. Она позволила Ренделлу привыкать к обстановке так долго, как это было ему нужно, и объяснила Мэрилин, что он совершенно нормальный ребенок, просто ему нужно больше времени на адаптацию и его легко выводят из равновесия шум, незнакомцы и неожиданности. А главное, понаблюдав за Мэрилин, она порекомендовала ей прислушаться к тревоге ее сына, поверить ей и не принуждать его ни к чему.

И только к концу года Ренделл почувствовал себя в безопасности в группе мисс Петерсон. Сейчас он в четвертом классе, ему нравится школа (главным образом благодаря мисс Петерсон). Он знает, чего ожидать, и прекрасно выполняет все, чего от него ждут, поэтому учителя любят его. (Учителя многое значат в судьбе ВЧД, в восьмой главе вы узнаете, как выбрать правильного учителя.)

Как теперь обстоят дела у Ренделла и Мэрилин? Она называет его «удивительным ребенком». По ее словам, он сам помогает ей понимать себя. Он может рассказать ей о своих потребностях, а она слушает и поддерживает его. От нее (и мисс Петерсон) он узнал, что нет ничего плохого в том, что он предпочитает сидеть дома и читать книги. Он дружелюбен и общителен в школе, но его не привлекают никакие внеклассные занятия.

Кроме того, Мэрилин вдохновенно говорит о своей собственной трансформации как родителя. Она понимает сейчас, что думала, будто ее задача – подталкивать сына, чтобы он преодолел свои страхи. Ей казалось, что с мальчиком особенно надо стараться не изнежить его, иначе изнеженность все испортит и только укрепит его «ненормальность». Сейчас она понимает, что ее роль совершенно иная. Ее задача – понимать, защищать и поддерживать его, удерживая в рамках приемлемого поведения.

Например, она сказала родственникам, что Ренделл предпочитает жать руку, а не целовать или обнимать, хотя это она предложила использовать рукопожатие, сопровождаемое несколькими вежливыми словами, как знак расположения. Но к этому решению они пришли вместе.

Оглядываясь назад, Мэрилин сожалеет о том, что в раннем детстве принуждала его к тому, к чему он не был готов, и это могло усилить его панические реакции в детском саду. «Не будучи настолько же чувствительными, мы часто своими руками добавляем стрессов», – говорит она. Но сейчас Мэрилин и Ренделл, очевидно, на верном пути, и это единственное, что имеет значение. «Я напоминаю ему, что из-за меня он может оказаться в некомфортном для него положении, но я очень стараюсь делать как лучше и всегда готова выслушать его мнение. На самом деле я слушаю его сейчас больше, чем когда бы то ни было, и он редко ошибается».

И еще одна памятка для высокочувствительных отцов: Мэрилин считает, что у отца Ренделла такой же темперамент. Я не общалась с ним, но задавала себе вопрос: а где он был, когда его жена пыталась растить «крутого пацана»? Сейчас, по всей видимости, он участвует в жизни сына. Например, учит его играть в гольф (гольф – это прекрасная игра для ВЧЛ: вы взвешиваете все мельчайшие обстоятельства, а затем делаете один удар, чтобы достичь цели). Мэрилин признает, что она всегда мечтала увидеть успех Ренделла в большом командном спорте, но это было до того, как она научилась прислушиваться к его желаниям.

Если вы не высокочувствительный человек. Какие преимущества получает ваш ВЧР

Но давайте не будем забывать и о тех выгодах, которые извлек Ренделл из «нечувствительности» Мэрилин, и преимуществах, которые получают ваши ВЧД от общения с вами, нечувствительными родителями.

1

Вы приносите в жизнь ребенка больше приключений! Мэрилин втягивала Ренделла в занятия, которые он никогда бы сам не попробовал. Оказалось, что ему все-таки нравится одна командная игра, бейсбол. (Это хороший выбор для ВЧД: спокойнее, чем футбол или баскетбол, меньше физического контакта, требует внимательности. К тому же в нашем обществе занятия командным спортом стали необходимым условием успеха, особенно среди мальчиков.)

Будь то спорт или что-то еще, нечувствительный родитель берет с собой ВЧР в новые места, и ребенку приходится пробовать новое, экспериментировать. Если ребенок может вынести это или хоть немного преуспеть, то впоследствии у него будет больше желания и, возможно, даже стремления попробовать что-то новое. Всем родителям следует мягко, но настойчиво предлагать своим ВЧД осваивать новые территории. Когда для этого нужен сильный толчок, нечувствительные родители чаще на него осмеливаются.

2

Вы станете для него надежной опорой. Когда ваш ребенок «слетает с катушек», подавленный страхом, злостью, грустью или любой другой эмоцией либо просто перегружен, вы почувствуете то же самое в меньшей мере и сможете сесть с ним рядом и контейнировать его реакцию (как это было описано во второй главе) – показать, что вы понимаете его чувствительность, и не разозлиться из-за его гиперреакции. Ваше спокойствие будет передаваться ему, он запомнит ваш эмоциональный отклик на ситуацию и в будущем позаимствует у вас адекватную форму реагирования на подобные ситуации.

3

Вы сможете на словах и на деле защитить вашего ребенка лучше, чем мог бы это сделать более чувствительный человек. Мэрилин защищала Ренделла, когда его бабушки и бабушки хотели обнимать и целовать его. А в восьмой главе я расскажу о том, как она справилась с буллии (не включаясь в ситуацию и не сражаясь вместо Ренделла, она нашла гораздо более творческий ход). Высокочувствительный родитель может отступить, стараясь избежать конфронтации или сильного возбуждения, либо, если его самого в детстве не поддерживали в подобных ситуациях (бабушки продолжали обнимать и целовать, а обидчик продолжал пинать), начнет учить ребенка чему-то вроде: «С этим придется смириться, Ренделл».

4

Возможно, вы довольно общительны и говорите то, о чем думаете, не колеблясь. Такого рода «бегущая строка» помогает ВЧР понять, как взрослые думают и справляются с

эмоциями. Кроме того, вашему ребенку не придется волноваться о молчащем родителе: может быть, он зол или расстроен, но не говорит об этом?

В каких случаях невысокочувствительному родителю надо быть особенно осторожным

1

Вам может быть непросто понять, что ваш ребенок ощущает мир иначе. Всегда трудно признать, что чужой, очень отличный от вашего опыт так же значим. Из-за того что вы считаете, что «никто бы так не подумал», вы будете придумывать объяснения, которые вполне бы сработали для вас: например, когда ваш ВЧР жалуется, думать, что он притворяется или пытается привлечь внимание.

2

Вам часто будет не хватать терпения. Для тех, кто просто говорит или действует без предварительных пауз, терпеть бывает трудно. Что ж, у вас есть хороший повод развить этот навык.

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.