
Вы помните свое впечатление от любимого изысканного пирожного, пропитанного неповторимой смесью ароматов и вкусов? Книга Моны Делахук именно такая — «вкусная», многообразная и тонкая, наполненная любовью и состраданием, чуткостью и бережным отношением, психологическими методиками и советами.

От нее невозможно оторваться, ведь в ней сочетаются самые современные научные подходы с осторожной мудростью и наблюдательностью человека, помогающего детям с поведенческими проблемами и их родителям.

Книга разойдется на цитаты, которые должны занять достойное место в каждом детском учреждении: саду, школе, психологическом кабинете — везде, где работают с детьми и оказывают им помощь. Мне запомнилась фраза, которая поддерживает личную ответственность перед теми, кто нуждается в нас: «Берегите свое собственное психическое здоровье и эмоциональную стабильность — это лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка и детей, с которыми работаете».

В добрый путь! Понимаем, учимся, помогаем!

ОЛЬГА ЛЕВКОВСКАЯ,

клинический психолог, психотерапевт, арт-терапевт,
преподаватель кафедры детской и подростковой психиатрии
и психотерапии ФГБУ ДПО РМАНПО
Министерства здравоохранения РФ
Автор проекта: <https://vk.com/creativity24ru>

МОНА ДЕЛАХУК

лицензированный клинический психолог
с более чем 30-летним опытом работы с детьми и их семьями

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как помочь ребенку справиться
с эмоциональными проблемами

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Д29

Mona Delahooke
BEYOND BEHAVIOURS:
Using Brain Science and Compassion
to Understand and Solve Children's Behavioural Challenges

Copyright © Mona Delahooke 2019

Делахук, Мона.

Д29 Психология детского поведения : как помочь ребенку справиться с эмоциональными проблемами / Мона Делахук ; [перевод с английского А. А. Чечиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с.

ISBN 978-5-04-118902-0

Детское непослушание, истерики, агрессия, замкнутость и постоянные перепады настроения не всегда объясняются неправильным воспитанием, своенравным характером или избалованностью. Всемирно известный детский клинический психолог, доктор Мона Делахук уверена: такое поведение — это крик о помощи, который по-другому ребенок выразить пока не может.

Доктор Делахук предлагает новый подход для решения детских поведенческих проблем, основанный на современных достижениях нейронауки и на базе психологических и физиологических особенностей каждого конкретного ребенка.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-118902-0

© Чечина А.А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Благодарности.....	15
Введение.....	16

ЧАСТЬ I

Новый подход к пониманию поведения

1 АДАПТИВНАЯ ФУНКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ.....	25
Что не так со статус-кво?.....	26
Мы не определяем этиологию поведения до того, как попытаемся его изменить.....	27
Мы используем шаблонные подходы.....	29
Мы не используем карту социально-эмоционального развития, подсказывающую оптимальный период для каждого подхода.....	31
Новый взгляд на проблемное поведение.....	34
Что такое поведение?.....	34
Поливагальная теория: новый подход к пониманию поведения.....	38
Нейроцепция: основополагающий принцип.....	39
Подождите, а как быть с диагнозами?.....	41
Чему нас учит поведение.....	45
2 «СВЕРХУ ВНИЗ» ИЛИ «СНИЗУ ВВЕРХ»?.....	47
Нисходящее поведение: интенциональность и планирование.....	49
Восходящее поведение: реакция на стресс.....	50
От новорожденного к коммуникатору: социально-эмоциональное развитие в двух словах.....	52

Функциональное эмоциональное развитие	55
Строительство дома: процессы социально-эмоционального развития	56
Фундамент	58
Процесс 1: Регуляция и внимание	58
Каркас	60
Процесс 2: Контакт и общение	60
Электропроводка	62
Процесс 3: Целенаправленное эмоциональное взаимодействие	62
Комнаты	64
Процесс 4: Совместное решение социальных задач	64
Отделка	66
Процесс 5: Создание символов, использование слов и идей	66
Дорога в мир	68
Процесс 6: Эмоциональное мышление и выстраивание связей между идеями	68
Где находится ребенок?	68
«Сверху вниз» или «снизу вверх»?	72
Пути вегетативной нервной системы	74
История успеха: использование уровней развития в принятии терапевтических решений	79
3 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ	84
Физиологические процессы, ощущения, чувства и мысли	85
Физическое тело и поведенческий контроль	92
Мы воспринимаем мир через наши органы чувств	93
Обработка сенсорной информации: как мы понимаем мир	95

Воспоминания, основанные на сенсорном опыте.....	96
Что такое сенсорная обработка?.....	98
Анализ восходящих причин.....	108
Поведение, обусловленное чувствами.....	116
Поведение, обусловленное мыслями.....	117
Поведение, обусловленное мыслями и чувствами.....	118
Важность командного подхода.....	119

ЧАСТЬ II

Решения

4 ГЛАВНОЕ — ЭТО БЕЗОПАСНОСТЬ.....	125
Персонализированная настройка.....	128
Программирование ребенка на успех.....	128
Анализ нейроцептивного состояния.....	130
Безопасность — в глазах смотрящего.....	130
Что такое стресс?.....	138
«Хороший стресс» способствует личностному росту и повышению эмоциональной устойчивости.....	139
Содействие развитию и научению через терапевтическое использование собственного «Я».....	141
Почему наши эмоции так важны.....	141
Осознанное внимание облегчает терапевтическое использование себя.....	148
Самоанализ.....	157
Дети нуждаются во взрослых для совместной регуляции.....	157
Внутреннее спокойствие и сигналы безопасных отношений.....	162
Сигналы, которые ставят под угрозу эмоциональную сорегуляцию.....	162
Приоритет безопасности: меньше значит больше.....	164
Сорегуляция в действии: лучший подход к Матео.....	165

5 ПЕРВОПРИЧИНЫ ПОВЕДЕНИЯ: РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ «СНИЗУ ВВЕРХ»	169
Сбор анамнеза и мониторинг поведения с целью выявления закономерностей	171
Сбор анамнеза	171
Мониторинг поведения	175
Журнал родителей Моргана	176
Определение обстоятельств, вызывающих дистресс	176
Анализ собранной информации с точки зрения триггеров и первопричин проблемного поведения	178
Устранение отклонений посредством активного взаимодействия и целенаправленной терапевтической поддержки	178
Сенсорные предпочтения	183
Важно!	189
Пассивное слушание	190
Восходящие и снижающие напряжение стратегии: индивидуальный подход к каждому ребенку	191
Низко, медленно и тихо	191
Установление контакта с ребенком при активации синего пути	192
Помните: в основе нисходящих стратегий лежат восходящие стратегии	193
Виды деятельности, которые помогают детям «настроиться» на свое тело и психику	193
Переход к нисходящим подходам	194
Практика осознанности: упражнения для детей	194
Осознанное дыхание	203
Дружеские пожелания	203
Заключение: сочетание восходящих и нисходящих подходов	204

6 РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ	
«СНИЗУ ВВЕРХ» И «СВЕРХУ ВНИЗ»	206
Выявление и устранение	
причин проблемного поведения: четыре этапа	206
Сбор важной информации о ребенке	
и определение сопутствующих обстоятельств	207
Мониторинг поведения с целью обнаружения	
закономерностей	208
Анализ собранной информации с точки зрения	
триггеров и первопричин нежелательного поведения	211
Устранение отклонений посредством активного	
взаимодействия и терапевтической поддержки	212
Переход от сорегуляции к успешной саморегуляции	213
Стратегии в отношениях	213
Устранение отклонений в развитии	215
Игра как нейрональное упражнение:	
коррекция поведенческой и эмоциональной дисрегуляции	215
Как игра содействует социальному	
и эмоциональному развитию?	218
Содействие нисходящему мышлению	219
Следовать за прыгающим мячом	220
Значение широкого спектра чувств в игре	221
Продолжение нейрональной тренировки	221
Более широкий взгляд на игру	222
Доступ к мыслящему мозгу	223
Важность профессиональной поддержки	223
Процесс перехода к нисходящей обработке	
и вовлечение в него детей	224
Помощь в развитии нисходящих стратегий	225
Использование мозга для успокоения разума и тела	226
Презентация — это важно!	227
Поиск собственных решений	233
Возможности для нисходящего мышления	237

Припоминание и прогнозирование	237
Поощрение нисходящей обработки через взаимодействие и беседы.....	239
Смещение фокуса с ребенка на взаимоотношения.....	239
Борьба со стереотипами и содействие гигиене психического здоровья.....	240
Чудеса нисходящего мышления	240

ЧАСТЬ III

Нейроразнообразие, травма и взгляд в будущее

7 ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ И ДРУГИМИ НЕЙРООСОБЕННОСТЯМИ.....	245
Понимание индивидуальных особенностей	249
Важность презумпции компетентности	250
Презумпция компетентности.....	256
Новый взгляд на аутизм.....	259
Поведение и аутизм.....	259
Восходящие причины и позитивная поддержка.....	260
Сдвиг в восприятии.....	263
Не подкрепляем ли мы «плохое» поведение?.....	263
Не игнорируйте поведение. Обращайте внимание на айсберг каузальности.....	263
Поведение и индивидуальные особенности при аутизме и других формах нейроразнообразия.....	264
Интерпретация поведения у детей с нейроособенностями.....	265
Игнорирование поведения.....	266
Необходимость более глубокого понимания поведения	268
Применение в классе.....	268
Моделирование осознанного внимания и самосострадания.....	270
Расстановка приоритетов.....	273

8 ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТОКСИЧЕСКИЙ СТРЕСС ИЛИ ТРАВМУ	275
Влияние раннего неблагоприятного опыта на развивающийся мозг.....	276
Проблема с вознаграждениями и наказаниями	286
Понимание влияния травмы.....	287
Акцент на взаимоотношениях, а не на поведении	288
Помощь детям, пережившим токсический стресс или травму	290
Обеспечение поддержки травмированных детей.....	291
Обеспечение предсказуемости и подготовка детей к изменениям в распорядке дня	291
Поддержание прогнозируемости и управление изменениями в распорядке дня.....	293
Гибкость, контроль и выбор.....	293
Снижение текучести кадров.....	295
Чего необходимо избегать в работе с детьми, пережившими токсический стресс или травму.....	296
Балльные и уровневые системы.....	297
Вариации в переживаниях травмы и токсического стресса у детей	298
Понимание адаптивной функции поведения	302
Поддержка уязвимых детей	303
9 НАДЕЖДА НА БУДУЩЕЕ И НАШИ ТЕКУЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.....	305
Будущее уже наступило.....	307
Что можно сделать уже сейчас	308
Отказ от устоявшихся убеждений.....	309
Противодействие предрасположенности к негативу	309
Программирование счастья.....	311
Обеспечение позитивного, обогащающего опыта для укрепления зеленого пути ребенка (и зеленого пути его родителей).....	312

Примечание для родителей	312
Феномен нейропластичности.....	314
Содействие позитивным переживаниям	314
Количество имеет значение.....	315
Интернет-ресурсы	320
Библиография	322
Книги, изначально написанные на русском языке.....	322
Книги, переведенные на русский язык	322
Примечания	323

*Скотту, моему мужу и партнеру
в этом увлекательном путешествии.
Твоя жизнь – воплощение сострадания к другим.
Я бесконечно благодарна тебе
за любовь и поддержку*

Благодарности

Выражаю искреннюю признательность следующим людям, без которых эта книга никогда бы не увидела свет:

Тому Филдсу-Майеру за его проницательность, мудрость и редакторский талант, давшие крылья моим идеям и словам;

доктору Стивену Порджесу, чьи исследования позволили мне и миллионам других людей иначе взглянуть на проблемное поведение, а также легли в основу новых подходов к оказанию помощи детям, построенных на сострадании и понимании;

доктору Серене Уидер за ее наставничество, многочисленные труды и участие в разработке парадигмы, акцентирующей нейроразнообразие;

Карсин Морс, моему редактору в издательстве *PESI Publishing and Media*, за ее неизменную поддержку;

доктору Конни Лиллас за вычитку рукописи и все, чему она научила меня за эти годы;

доктору Дорин С. Олсон за то, что помогла нескольким поколениям педагогов и директоров школ осознать ценность индивидуальных различий, сообщества и взаимоотношений;

доктору Дженессе Джексон за кропотливую работу с примечаниями к главам и постоянно менявшимся списком литературы.