

# ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА К ДОРОГЕ, А НЕ ДОРОГУ ДЛЯ РЕБЕНКА

«Как взрослые, играющие важную роль в жизни детей, мы являемся примером управления эмоциями — как хорошим, так и плохим. Если в гневе мы набрасываемся на них, сурово наказываем, отказываемся признавать ошибки и брать ответственность за свои действия, дети усвоят эти стратегии управления (или неспособности управлять) эмоциями.

Если мы сами не умеем справляться с эмоциями, как можем ожидать от детей, что они смогут управлять своими?

Согласитесь, что порой бывают моменты, когда мы не способны принимать рациональные решения, но не потому, что не хотим этого, а потому, что нам, как оказалось, не позволяет наш мозг. Автор называет это состояние “Зоной Затопления”.

Эллисон Эдвардс, лицензированный психолог и игровой терапевт, рассказывает, что делают ребенок и взрослый в “Зоне Затопления”, а главное — как выбраться из нее и восстановить контроль над своими эмоциями. Также вы узнаете, как наш мозг обрабатывает наши эмоции».

**Дарья Сафронова,**  
автор блога «Однажды мы загадали тебя»



**ЭЛЛИСОН ЭДВАРДС**

# **ТЫ ИЗДЕВАЕШЬСЯ?**

**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ  
ЭМОЦИЯМИ, КОГДА ОН ВАС НЕ СЛЫШИТ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Э18

Allison Edwards  
FLOODED:  
A Brain-Based Guide  
to Help Children Regulate Emotions

Copyright © 2021 Allison Edwards.  
Original English language edition published  
by National Center for Youth Issues 6101 Preservation Drive,  
Chattanooga Tennessee 37416, USA. Arranged via Licensor's Agent:  
DropCap Inc. (USA) and Alexander Korzhenevski Agency (Russia).  
All rights reserved.

**Эдвардс, Эллисон.**

Э18 Ты издеваешься? Как научить ребенка управлять эмоциями, когда он вас не слышит / Эллисон Эдвардс ; [перевод с английского Н. И. Христофоровой]. - Москва : Эксмо, 2025. - 112 с. - (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-209080-6

«Ты издеваешься? У меня уже нет сил!» Кто из родителей хотя бы раз в отчаянии не произносил эту фразу? Истерика на ровном месте, крики «не буду!», внезапная агрессия или полный ступор – в такие моменты кажется, что ребенок сознательно испытывает ваше терпение. Вы пытаетесь объяснить, уговаривать, угрожать, но он вас будто не слышит.

Эллисон Эдвардс, лицензированный психолог с многолетним опытом, предлагает новый взгляд на детские капризы. Когда ребенок захлебывается эмоциями, его мозг буквально «затоплен». В этот момент часть мозга, отвечающая за логику и самоконтроль, временно отключается. И любые ваши разумные доводы просто не доходят до адресата. Эта книга – пошаговое руководство, которое научит вас простым техникам сенсорной перезагрузки, чтобы помочь ребенку (и себе) быстро выйти из «красной зоны», восстановить контакт и контроль над ситуацией, заложить фундамент эмоционального интеллекта ребенка.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-209080-6

© Христофорова Н.И. перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ДИСКЛЕЙМЕР

Информация, содержащаяся в этой книге, предназначена для предоставления полезных сведений по обсуждаемым темам, не предназначена и не должна использоваться для диагностики или лечения каких-либо психических расстройств или медицинских состояний. Для диагностики или лечения любых психических расстройств или проблем медицинского характера проконсультируйтесь с консультантом, психологом или врачом, имеющим лицензию. Издатель и автор не несут ответственности за какие-либо особые потребности в области психического или физического здоровья, которые могут потребовать медицинского наблюдения, и не несут ответственности за любой ущерб или негативные последствия любого лечения, действия, применения или подготовки для любого лица, читающего или следящего за информацией, содержащейся в этой книге. Ссылки предоставляются исключительно в информационных целях и не являются дополнением к каким-либо веб-сайтам или другим источникам.



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
Глава 1. КАК МОЗГ ОБРАБАТЫВАЕТ ЭМОЦИИ .....	15
Глава 2. ТРАВМА, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И МОЗГ .....	29
Глава 3. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ В ШКОЛЕ.....	51
Глава 4. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ ДОМА .....	71
Глава 5. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	89
Заключение .....	104
Приложение.....	107
Список источников .....	108



# ВВЕДЕНИЕ

В течение многих лет я задавалась вопросом, почему детям так трудно справляться с эмоциями. Как психолог-консультант, я учила их стратегиям преодоления трудностей, предоставляла безопасное пространство для того, чтобы они могли справиться со своими неприятными чувствами, и поощряла к саморегуляции. Но когда ко мне в кабинет заходил ребенок, потрясенный каким-то событием, эти инструменты просто не срабатывали. Когда я призывала таких детей использовать стратегии преодоления стресса, они только расстраивались еще больше. Когда задавала простые вопросы, такие как «Что случилось?» или «Что не так?», то получала запутанные ответы. Даже сами дети казались смущенными, будто их мозг полностью отключился.

Я изучала психологию и научилась концентрироваться на мыслях, чувствах и поведении. Я думала, что моя работа заключается в том, чтобы помогать детям изменить свои мысли и научить их стратегиям преодоления, которые успокаивают организм, независимо от эмоционального состояния. Мой подход кардинально изменился несколько лет назад, когда я узнала о биологии эмоций. Я обнаружила, что бывают моменты, когда дети просто не могут переключиться и успокоиться или мыслить рационально. Иногда и я не в состоя-

## ВВЕДЕНИЕ

нии этого сделать. Бывают моменты, когда мы не способны принимать рациональные решения, но не потому, что не хотим, а потому, что нам этого не позволяет наш мозг. Я называю это состояние *Зонной Затопления*. В этой книге объясняется, почему нам всем важно понимать эту Зону. Помимо этого, вы узнаете о том, почему стоит учить детей управлять своими эмоциями.

На протяжении всей книги будут использованы разные термины для определения того, как дети справляются с эмоциями. Я буду использовать термин «саморегуляция» – для описания способности самостоятельно контролировать эмоции. Буду использовать термины «стратегии преодоления стресса» («копинг-стратегии») – чтобы описать методы, используемые для управления мыслями, чувствами и действиями.



В настоящее время в США переживается кризис психического здоровья. Всемирный доклад о счастье показал, что в 2019 году американцы были наименее счастливы, чем когда-либо (и это было до пандемии COVID-19). Джин Мари Твендж, один из авторов исследования, сообщала следующее: «Согласно большинству отчетов, сейчас американцы должны быть счастливее, чем когда-либо. Уровень насильственных преступлений остается низким, как и уровень безработицы. Доход на душу населения неуклонно рос последние десятилетия»<sup>1</sup>. Но этого все еще недостаточно.

Причины, по которым люди несчастливы, различаются, но ясно одно: счастливее мы не становимся. Становится только хуже. И по мере того как мы воспитываем детей, даем им образование и помогаем стать «успешными», мы полностью игнорируем возможность того,

---

<sup>1</sup> <https://worldhappiness.report/ed/2019/the-sadstate-of-happiness-in-the-united-states-and-the-role-of-digitalmedia/>

что, даже если они получают все, что им нужно, они все равно будут несчастны. В итоге большинство из них оказывается на беговой дорожке успеха, совершенно не осознавая, кто они и чего хотят. Они попадают в колледжи, в которые на самом деле не хотели поступать, выбирая специальности, названия которых, по их мнению, хорошо звучат, только для того, чтобы в итоге стать несчастными.

Исследование, проведенное Федеральным резервным банком Нью-Йорка, показало, что только 27% выпускников колледжей в итоге работают в сфере, непосредственно связанной с их специальностью<sup>1</sup>. Я посещала сеансы психотерапии, на которых присутствовало большое количество преуспевающих, утомленных, неуравновешенных подростков, которые не могли объяснить мне, почему всю ночь не ложились спать ради домашнего задания. Они не могли понять, почему так старались быть отличниками или почему считали, что должны поступить в определенный колледж. Большинство из них не смогли мне ответить, потому что раньше их не спрашивали. Никто не обсуждал с ними, что они чувствуют, чего хотят или почему они чего-то добиваются.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 35% студентов колледжей сообщают о проблемах с психическим здоровьем, а 64% бросивших учебу сделали это по причине таких проблем<sup>2</sup>. Мы, то есть педагоги, родители и специалисты, не смогли подготовить детей к тому миру, который их ожидает. Тем временем школьные округа<sup>3</sup> сокращают часы, отведенные на психолога, чтобы до-

---

<sup>1</sup> <https://www.newyorkfed.org/medialibrary/media/research/staffreports/sr587.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Survey-Reports/College-Students-SpeakA-Survey-Report-onMental-H>

<sup>3</sup> Школьный округ – это административно-территориальная единица, объединяющая местные государственные начальные и средние школы в англоязычных странах. В США школьные округа могут быть органами местного самоуправления. – Прим. ред.