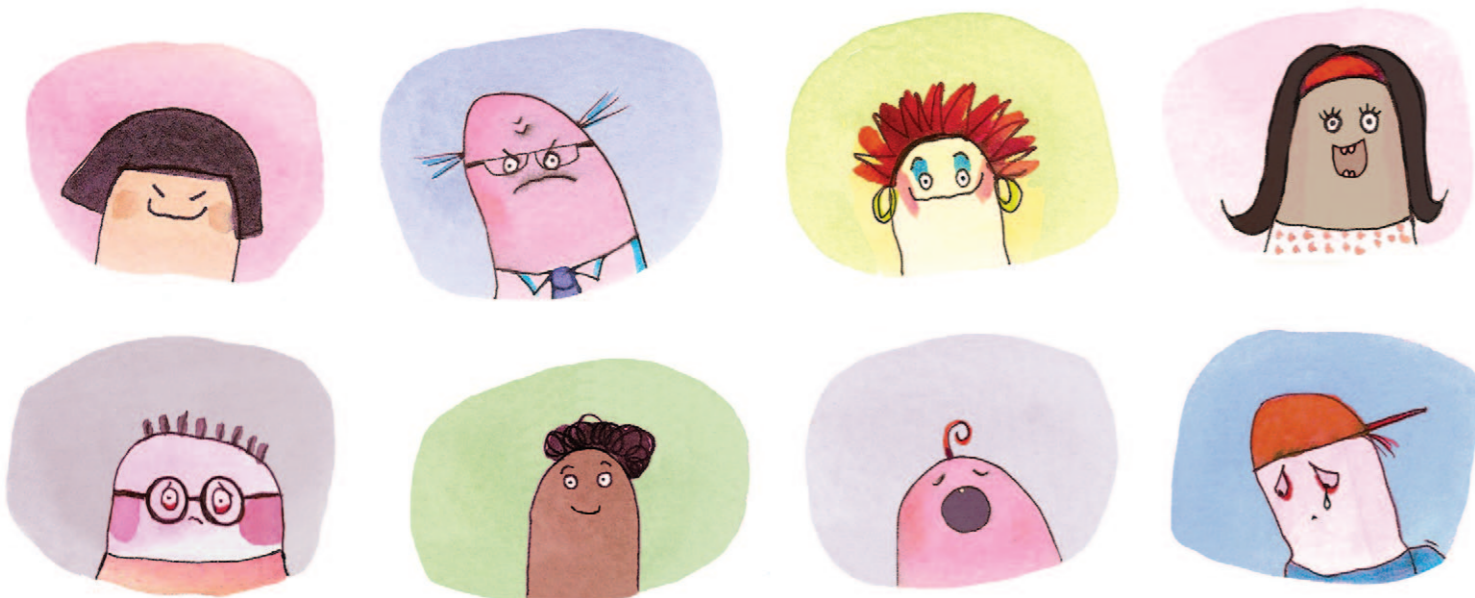


# Добро пожаловать!

У людей может быть разное настроение.  
Но иногда они пребывают в плохом настроении очень долго.  
Что же с ними не так?



Эта книга о том, что не так.  
Книга о том, когда взрослым плохо, и они не могут понять, почему.



## Умные дети

Да, дети умны. И они многое понимают!

Если кто-то грустит, дети это чувствуют, и они понимают, когда человек злится или счастлив.

Взрослых иногда сложно понять, особенно, если они почти никогда не выглядят радостными или начинают кричать по самому незначительному поводу.

## В чем же дело? Что не так?

Кажется, случилось что-то серьезное, но никто ни о чем не говорит ... Или взрослые говорят только: «Это тебя не касается, ты еще маленький!»

В такой ситуации дети могут чувствовать себя очень неуверенно и спрашивать себя: «Это как-то связано со мной?», «Со мной что-то не так?», «Я сделал что-то не так?»

Очень плохо, когда ребенок остается наедине с такими мыслями. Может быть много причин, почему взрослым может быть плохо, но дети о них не знают и чувствуют себя виноватыми.

Если кто-то рядом всегда выглядит уставшим или недовольным, причиной этому может быть болезнь – болезнь, которая и ответственна за плохое настроение. Вот об этой болезни и пойдет речь в нашей книге.

## Взрослым есть, чему поучиться

Еще 50 лет назад считалось, что дети рождаются «пустыми», а взрослые должны вкладывать в них чувства. Да, люди верили, что дети формируются исключительно в процессе воспитания, и до недавнего времени было принято думать, что дети не обладают способностью самостоятельно воспринимать и понимать мир.

Сегодня известно, что мозг ребенка уже с рождения обладает всеми функциями, необходимыми для установления взаимосвязей и усвоения жизненного опыта. Восприятие и коммуникация являются основными способностями, с которыми МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК уже рождается на свет.

Новорожденные учат нас близости. ДЕТИ ПОСТАРШЕ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ обладают многими чувствами,



сформированными на основе пережитого ими опыта. Нам необходимо помнить, что мы обязаны воспринимать ребенка с должным уважением и вниманием как глубоко чувствующую и мыслящую личность.

Мы должны ВИДЕТЬ детей их глазами, видеть ИХ реальность и говорить с ними о том, что они переживают и с чем сталкиваются: так мы укрепляем уверенность детей в их собственных ощущениях и доверие к нам, взрослым. В долгосрочной перспективе этот опыт поможет детям лучше понимать себя.

# Мозг работает как компьютер



Наш мозг защищен черепом  
Он похож на серый комок, состоящий из тонких проводков.  
Вы можете сравнить его с компьютером.  
Это наш собственный переносной компьютер.  
Вот, где все происходит!



**В мозге обитают мысли и чувства**  
Мозг хранит в себе множество секретов. Есть еще много чего, о чем мы просто не знаем, но кое-что нам уже известно.

Мозг состоит из нервных клеток, отвечающих за мысли и чувства. Около 125 миллиардов нервных клеток! Вот такая цифра: 125 000 000 000. Нервные клетки мозга посылают друг другу сигналы. Они отвечают за то, чтобы мы могли думать и говорить, видеть и чувствовать, ходить и бегать, учиться читать и считать. Мозг постоянно чему-то учится. Некоторые клетки мозга умирают, другие восстанавливаются.

Когда у нас все хорошо, мозг прекрасно работает, но если мозг внезапно подвергнется стрессу или в течение продолжительного времени находится в напряжении, это отражается на наших мыслях и чувствах.

Такое состояние можно сравнить с компьютером, который одновременно работает с несколькими программами или когда его атаковал вирус – в таком случае компьютер может просто перестать работать, зависнуть.

Сколько стресса может вынести каждый из нас – очень индивидуально. Каждый по-своему восприимчив и чувствителен, у каждого свои границы возможностей.

## Запретные темы (табу) могут навредить мозгу

Наш мозг – это дело специалистов, но некоторые вещи можем понять и мы. Новые исследования подтверждают, что мы должны говорить с детьми даже на болезненные темы. Запретные темы (табу) препятствуют свободному течению информации в мозге и его нормальному функционированию.

Говоря простыми словами, мозг состоит из трех частей, глубоко взаимосвязанных между собой. Эти три части – интуиция, чувства и разум – тесно взаимосвязаны друг с другом и определяют наш способ познания окружающей действительности вокруг и приобретения нового жизненного опыта.

В самой середине мозга находится наш первобытный опыт, который мы унаследовали еще от рептилий. Этот опыт отвечает за основные функции: дыхание, сердцебиение, способность понимать, что происходит вокруг и реагировать на это.

В средней части располагается опыт, унаследованный нами от древних млекопитающих. Здесь находятся наши воспоминания и собираются чувства, связанные с нашим социальным общением.

Самая верхняя часть мозга – это новый мозг, также унаследованный нами от млекопитающих. Эта часть мозга ответственна за наши мысли и разум, способность выражать мысли словами и рефлексировать жизненный опыт и чувства.

Только человеческий мозг развит настолько, что способен создавать связи между интуицией, чувствами и разумом: это дает человеку возможность выжить.

Если мы не помогаем детям учиться понимать свои чувства, они найдут возможность сделать это самостоятельно, но такое постижение себя будет наполнено огромными СОМНЕНИЯМИ, СТЫДОМ, ВИНОЙ, СТРАХОМ и ОДИНОЧЕСТВОМ.