

этим исследованием. Три категории включали в себя вопросы о наличии в родительских семьях физического, вербального (психологического) и сексуального (не обязательно инцест или изнасилование, но любые действия эротического или сексуального характера) насилия. Пять категорий были связаны с дисфункциональностью семьи: находился ли в то время один из членов семьи в местах заключения, жила ли мать в ситуации насилия со стороны отца, был ли кто-то из членов семьи алко- или наркозависимым, отсутствовал ли в семье один из родителей, пребывал ли один из членов семьи в психически нездоровом состоянии (умственно-больной, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом и др.).

Каждый положительный ответ оценивался в один балл.

Результаты ошеломили исследователей. По сравнению с теми, у кого количество баллов было ноль, набравшие 4 балла:

- имели больший шанс начать курить в 3.9 раза;
- приобретали хронические легочные заболевания (в том числе туберкулез) в 3.9 раза чаще;
- имели вероятность заразиться гепатитом в 2.4 раза выше;
- заболевали ЗППП в 2.5 раза чаще;
- страдали от депрессии чаще в 4.6 раз;
- совершали попытки суицида в 12.2 раза чаще.

Если же набиралось 6 баллов по предложенным восьми категориям, то вероятность того, что данный человек станет ПИН (потребителем инъекционных наркотиков), возрастала в 46 (!) раз.

Я решил временно стать «сам себе психологом» 

Выписал для себя все **восемь категорий факторов риска**:

- наличие в семье физического насилия против детей;

- наличие в семье вербального (психологического) насилия против детей;
- наличие в семье сексуального насилия против детей;
- наличие близкого родственника в местах заключения;
- насилие над мамой со стороны отца;
- наличие химически зависимого члена семьи;
- отсутствие в семье одного из родителей;
- постоянное присутствие члена семьи с психическими отклонениями (умственно-больного, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом...).

Получился тест на принадлежность к «зоне риска».

Протестировал себя. Набрал 5 баллов. 

Если честно, стало несколько не по себе. Я – потенциальный «клиент». Ощущение бесперспективности бытия, банальный вопрос «в чем смысл жизни?», отвращение к себе как к убогому существу, жертве обстоятельств – все это накатило и захлестнуло...

Еще раз перечитал все, что Собеседник сообщил про эту самую лимбическую систему, потом – про результаты исследования, прикинул свои *радужные* перспективы. Получается, что это не я сам впадаю в состояние, когда жизнь не мила, хочется куда-то бежать, например, в мир эротических фантазий с помощью картинок в Интернете, а это мой кукловод эта самая *лимба* меня туда тянет! Она, как сказал Собеседник, *научилась* так водить меня по жизни. Водила и водит. Причем, не только меня, но практически всех Яшуров, А если я не хочу?

А я не хочу!!!

Совсем иными глазами стал смотреть на отца. Становится не по себе, когда наблюдаешь за ним. Человек с образованием, недюжинными способностями, разочаровавшись в жизни

после развала предприятия, на котором он работал, постепенно теряет человеческий облик. В редкие минуты просветления вижу в его глазах вину, стыд, мольбу о помощи, слышу мужские размышления, наблюдаю попытки вернуться к человеческому разумному состоянию, а потом – опять... Marionette в руках кукловода...

Собеседник помог мне взглянуть на отца другими глазами, как на тяжело больного. Но, с другой стороны, если он не виноват, а виновата какая-то там *лимб*», значит, с него и взятки гладки? И тут все внутри меня начинает бунтовать.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Собеседник

Ты не представляешь себе, Сергей, как я рад читать твои бунтующие строки! Это значит, что ты желаешь сам принимать участие в своей судьбе, а для этого важно подключать лобные доли своего мозга. Именно они участвуют в том, чтобы ты принимал максимально сознательные решения, а не действовал импульсивно под влиянием сформировавшейся лимбической системы. Кстати, только таким образом (через «подключение» лобных долей головного мозга), ты можешь подкорректировать эту систему, чтобы она служила тебе исключительно во благо, и ты не убежал от проблем и трудностей, как ты делал это до сего момента.

Предлагаю простое **упражнение на подключение лобных долей**. В ситуации, когда ты будешь готов что-то сделать по внутреннему импульсу, постарайся быстренько «подключиться».

Во-первых, задай себе вопрос: «Ну, и чего я добыюсь?». Таким образом, остановив импульс, ты притормаживаешь действие своей лимбической системы.

Во-вторых, попытайся поразмышлять: «Попробую поступить иначе. Как?».

Таким образом, ты начинаешь корректировать свою лимбическую систему, и лишаешь «кукловода» неограниченной власти.

Сразу предупреждаю: получится не сразу.

Успеха тебе!

P.S. Я бы не советовал тебе без уважения относиться к лимбической системе и придумывать для нее всякие прозвища. Изначально, как я уже говорил, она дана тебе во благо, потому что ее основной задачей является избавить тебя от боли, в том числе и душевной, а также помочь получать удовольствие и испытывать чувство удовлетворения. То, что в течение твоей жизни она научилась не совсем адекватным методам ублажения тебя, это не ее вина. Но теперь от тебя зависит ее лечение и исправление.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Я.С.

Признаюсь, что в последние дни я только и делаю, что ищу и изучаю информацию про лимбическую систему, но то ли я такой тупой, то ли сказывается отсутствие медицинского образования: я ничегошеньки не понимаю. Я никак не могу связать неврологические выкладки и анатомические данные с нашей темой.

Однако лобные доли подключать пытаюсь. Интересное занятие, однако! Никогда не думал, что моя лимбическая система столь своевольна. Этот малюсенький сгусток материи в моем мозге вертит мною, как хочет. Это же надо! Я никогда не задумывался, почему я постоянно «наступаю на одни и те

же грабли». Действительно, казалось бы, ну зачем вести себя так, что потом об этом жалеешь? Это, оказывается, Ее Величество Лимбическая Система.

Вчера, например, на перемене перед последним уроком ко мне подкатила Ирэн, виртуозно виляя бедрами, и в своей манере, не предполагающей никакого отказа, слащавенько протянула: «Са-адись со-а мной, со-аседка мо-ая забо-алела...». Внутри у меня все противно заныло и сжалось, я поморщился от ощущения мерзкой ситуации, в которую она меня втягивает в который раз. Она во мне вызывает умопомрачительные непонятные ощущения: от омерзения прикосновения к чему-то гадкому до взрывной волны в мозгу, как показывают в рекламных роликах Фанты или Колы. У меня одно желание: держаться от нее подальше, как от катастрофы. Но при всем при этом невозможно передать словами, как тянет меня к себе эта катастрофа! Наверное, именно так извергающийся вулкан тянет к себе вулканолога.

Мне противна сама мысль о ее близости ко мне: сесть с ней за одну парту – фу! Но, с другой стороны, я постоянно опасаясь ее презрительного взгляда, в котором она может выразительно показать свое отношение: «этот – совсем не мужчина...»

Я схватил портфель, и сказал: «Извини, но я не планировал идти на этот урок». И – позорно сбежал. Я вдруг осознал, что всегда стараюсь убежать от проблем и трудностей. Только выйдя на улицу, я вспомнил про подключение лобных долей, про спасительный вопрос: «Ну и чего ты добился?» Сразу стало много чего приходить на ум, как нужно было бы поступить и что сказать, чтобы она отстала, а я не выглядел дураком. Но время упущено, я вовремя не подключился, мой кукловод одержал верх, а я прогулял один из своих любимых уроков.

А вечером произошло вот что. Поздно вернувшись домой, Ксюха в очередной раз повздорила – это еще приличный термин для вчерашней сцены – с мамой и бабушкой, хлопнула дверью, войдя в нашу комнату, рухнула на свою кушетку и

процедила сквозь зубы: «Я просто сойду с ума! Достали! Да пошли вы все...»

Свое боевое настроение Ксюха решила переместить на меня. Увидев на мониторе компьютера сведения о гипофизе (я пытался понять роль гипофиза в структуре лимбической системы), она с издевкой спросила, не собираюсь ли я стать медиком, чтобы поскорее отправить на тот свет всю нашу семейку. Мною одолело дикое желание демонстративно надеть наушники и выйти на сайт с интересными фильмами-боевиками, чтобы не слышать ни ее, ни театральных всхлипываний старших дам (мамы и бабушки) за дверью. Эти наушники всегда меня выручали ... 

И вдруг всплыл вопрос: «Ну и чего я добьюсь?» Интересно, что где-то внутри меня кто-то как будто уговаривал меня: «Ты всегда считал, что лучше всего выйти с поля боя с «малой кровью». Никуда не вмешивайся. Пусть делают, что хотят. А ты найди себе приятное занятие. Разве мало в Интернете интересного? В глазах домашних ты – образец, все вечера занимаешься, ведь они-то уверены, что твоя деятельность в Интернете – исключительно учебная! Поступи сейчас так, и ты опять – пай-мальчик!» Эти мысли пронеслись в голове столь мощно и быстро, а рука взяла в руки наушники столь уверенно, что мне пришлось зажмуриться и напрячься. Таким образом я смог выйти на стадию корректировки лимбической системы. Я собрал волю в кулак и впервые на собственном опыте осознал смысл этого выражения, а потом мысленно произнес: «Эти мои привычные действия приводят к пропасти между мной и Ксюхой, исключают всякий шанс на то, чтобы как-то помочь моей сестре, чего я очень хочу! Роняют меня в ее глазах, да и в моих собственных тоже». Все это произошло быстро, меньше минуты, по крайней мере, часы на мониторе компьютера не изменили свои показатели. Вспомнился вопрос: «Как можно поступить иначе?» В памяти всплыли слова, мелом написанные на доске на уроке этики: *«Как хочешь, чтобы с тобою поступали люди, так и ты поступай с ними».*

И тут я (или это был не я?) повернулся на своем стуле, посмотрел на ехидное лицо своей сестры Ксюхи, в ее глаза, полные бессильной злобы, и произнес: «Плохо тебе, да?.. Сестренка ты моя...». Я это сказал, и сам удивился звуку своего голоса: он дрожал; видимо, мои голосовые связки не вынесли весь поток чувств, охвативший меня, они просто обалдели, мои голосовые связки...

Я так понимаю, то же самое произошло и с Ксюхой. Она быстро-быстро заморгала, всхлипнула, уткнулась в подушку и беззвучно зарыдала. Я опять ощутил сильное желание

отвернуться, уткнуться носом в какой-нибудь файл или заняться поисковиком: это моя лимбическая система опять пыталась взяться за свое. Что самое смешное, я мысленно начал ее успокаивать, потому что понял, что она меня просто уводила в безопасное место, подальше от неудобной ситуации. Ведь Собеседник предупреждал, что лимбическая система просто выполняет свою задачу избавления меня от неприятностей. А эта ситуация с рыдающей Ксюхой еще как неприятна! Я идиотом себя ощущаю, когда нахожусь рядом с плачущим человеком, тем более, с девчонкой. Всегда хочется бежать, отвернуться, сделать вид, что меня это не касается...

Мне пришлось опять сделать усилие и заставить себя произнести такие слова: «Ксюха, я не знаю, что делать, когда девчонки ревут, и чувствую себя круглым дураком, но я хочу помочь тебе!» Я это сказал вслух (поверить не могу)! Потом - впервые за последние годы я держал свою сестру за руку, она молча сжимала мои пальцы, и тихо плакала. А сегодня утром в своем электронном ящике я нашел маленькое послание от нее: «Ты – классный. Спасибо... Я давно мечтала, чтобы у меня был такой настоящий старший брат, как ты».

Золотое правило этики:
Как хочешь, чтобы с
тобою поступали люди,
так и ты поступай с ними

Потрясающе, что я подумал о том же, что взрослая сестра – это классно. Я давно думал спросить ее совета по некоторым вопросам общения с девчонками, но всегда боялся ее насмешек. Сегодня поймал себя на мысли, что уже не боюсь. Надо будет ей рассказать про Ирэн.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Собеседник

Браво! Теперь не останавливайся! Твоя лимбическая система приняла к сведению, что такое поведение может быть тебе во благо, и что такие решения избавляют от внутреннего дискомфорта, поэтому теперь она начнет помогать тебе – максимально освобождать тебя от боли и дать возможность испытать удовлетворенность.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Я.С.

Это действительно круто, когда в лице своей сестры находишь друга. Да какого друга! Ксюха моя так здорово разбирается в девчонках. Хотя в этом нет ничего удивительного, она ведь сама – девчонка. Сегодня я воспользовался советом, который она мне дала.

Дело обстояло так.

Войдя сегодня утром в класс, я сразу почувствовал некоторый напряг. Витек-Шаромыга, его так прозвали за врожденную склонность к делам «купи-продай», подскочил ко мне с веером

«резинок» – так мы называем презервативы разных марок и калибров: «Выбирай, надеюсь, пригодятся скоро». Когда я, отодвинув его плечом, прошел мимо, Валерик с задней парты язвительно заметил: «Он у нас девственник, и таковым останется, не пачкайте мальчонку!». После взрыва хохотого Марат многозначительно протянул: «А может, у Сержа проблема с ориента-а-ацией?» Я молча сел за свою парту, стараясь абстрагироваться от всех и не смотреть в сочувствующие глаза моего соседа Славки-Кудряша. Внутри – желание бежать, бежать куда угодно, вон из класса, или уткнуться в книгу, сделать вид, что мне по барабану. Нудно заныло «под ложечкой», стало противно, потому что понял, что лимбическая система опять взяла верх, а я размазан и унижен. Светка, лучшая подружка Ирэн, подошла ко мне, коснулась пальчиком моего уха и мило так произнесла, обращаясь к присутствующим: «Мальчики, ну что вы на самом деле? У человека, может быть, особая миссия на земле: ученым стать, лекарство от СПИДа придумать, человечество от бескультурия спасти или планету – от загрязнения, а вы к нему лезете с глупыми биологическими потребностями...» Ирэн, подошедшая вслед за ней, села на край моей парты, изященько скрестив свои стройненькие ножки, торчащие из-под мини-юбки. Облокотившись на мой портфель, стоящий перед ней, протянула: «А ка-а-к же мы, де-е-евушки? Неужели – пото-о-м... как у пило-о-тов?»

Девчонки прыснули.

Раздался звонок, долгожданный и желанный, возвещающий начало урока. Этот звонок как будто разбудил мое сознание, и я почувствовал, что способен активизировать свои лобные доли. Наша физичка РаисПална вошла в класс, мы встали, а я, созревший к этому моменту, уже стоял рядом с учительским столом. Предупредив ее вопрос, который непременно бы последовал за ее удивленным многозначительным взглядом, я громко и отчетливо произнес:

- РаисПална, разрешите, пожалуйста, нам с Ириной Ветряковой на три минуты опоздать на ваш урок?

Все-таки хорошо иметь безукоризненную репутацию ответственного почти-медалиста. Раиса кивнула и равнодушным движением головы указала Ирэне на дверь, побуждая ее выйти. Видимо, моя выходка стала полной неожиданностью для всего класса, потому что нависла тишина, которую нарушил Валерик: «бить ее будет...» Раздался робкий смех, но других реплик я уже не слышал, потому что, пропустив Ирэну вперед, плотно закрыл за нами дверь. Я направился к противоположной стене, встал около окна и наблюдал, как она приближается ко мне. С удивлением я обнаружил, что никакой манерности в ее поведении на сей раз не было. Передо мной стояла обычная раскрашенная девчонка, в глазах которой явно обозначались хаотичные мысли, беспорядочно носящиеся в ее лакированной головке. Глядя ей прямо в глаза (не зря репетировал несколько раз дома с Ксюхой), я мягким, насколько это у меня получилось, голосом сказал:

– Слушай, ты видная девушка, не глупая, стильная, зовешься Ирэной... А ведешь себя как Ирка из подворотни. Не надо играть в путану. Лучше стань собой, ладно?

Я взял ее за руку, слегка сжал ее пальцы и сразу отпустил, почувствовав, как она чуть вздрогнула. Потом я открыл дверь класса, пропустил ее впереди себя. Мы вошли. Ирка грациозно, не обращая внимания на смешки, округленные глаза и шушуканье в наш адрес, прошла к своей парте. Я просто восхищаюсь ее выдержкой! Я сел на свое место и сразу сделал вид, что полностью поглощен решением задачи. Получил две записки. Одна – от Славки-Кудряша: «Весь этот театр организовала Светка», а другая – от Ирки. Я подумал про себя: «Интересно, когда я ее начал называть вслух и про себя Иркой или Ирой, омерзение по отношению к ней уступило место жалости». В ее записке было: «А в таком случае у меня будет шанс?» И ту, и другую записку я проигнорировал: на перемене демонстративно обе порвал и выбросил в мусор. Если честно, пока еще не понял, почему проигнорировал их: потому что по

привычке убежал от проблем, или же это было осознанное решение.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Собеседник

Поздравляю тебя, Сергей, с тем, что ты начал процесс коррекции. Он непрост, но достоин начинания, правда? Особенно понимаешь это, когда восстанавливаются отношения с самим собой и окружающими.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Игорь

Серега, ты молодец, что начал такой Блог. Не побоялся обозначиться. Это мощно, тем более, что мозги вправляются здорово. Собеседнику тоже благодарность и респект, что не поленился помочь парню, да и не только ему. Я, например, только сейчас осознал свой «косяк». Эта теория про лимбическую систему очень даже актуальна.

Короче, последние 12 лет я места себе не нахожу, уехал из родного города, ухажу от всех контактов с друзьями и знакомыми детства. Только изредка, ради прикола, общаюсь через чаты, да и то под вымышленным именем. Все это после одного случая. Мой друг со своей девушкой (сейчас они женаты), и я с девушкой, которой тогда, 12 лет назад, собирался сделать предложение, вчетвером мы возвращались из кинотеатра после вечернего сеанса. Шли по темной улице старой части города с деревянными одноэтажными домами -

коммуналками. Вдруг из какого-то двора выбегает темная фигура, несется прямо на нас, активно жонглируя чем-то, и, когда он оказался совсем близко, я увидел, что в его руках – топор с блестящим, отточенным лезвием, и он играл им, ловко перебрасывая из одной руки в другую... Помню только безумные его глаза, этот топор, пронесившийся в воздухе чуть ли не над моей головой, помню еще, как что-то сжалось внутри меня, будто пружина, а потом... Очнулся в нескольких кварталах от того места. Меня вырвало, появилась раскалывающая боль в висках, ощущение омерзения от собственной трусости, и я отправился... домой. На следующий день я не пошел в Университет на лекции, потому что мне было стыдно смотреть в глаза моему другу и его невесте, а мы тогда учились на последнем курсе. Вечером мой друг пришел ко мне сам. Начал он с шутки: «Если бы вчера ставили мировой рекорд по бегу, ты бы был чемпионом...». Наверное, было в моих глазах что-то, заставившее его перестать шутить. Он рассказал о событиях прошлого вечера, что произошло после моего рекорда по бегу. Мой друг втолкнул оцепеневших от страха девчонок в первую попавшуюся подворотню, закрыл на засов калитку. Хорошо, что там был этот засов, потому что тот «черепашка Ниндзя» начал крушить деревянную калитку топором. Потом они стали стучать во все окна, выбежало несколько мужчин, и они еле-еле сумели заломить руки этому, как потом выяснилось, психу, переживающему сезонное обострение; вызвали скорую, милицию, в общем, все уладилось. Ни мой друг, ни его невеста никогда более не вспоминали тот случай, что же касается моей любимой, на которой я мечтал жениться, она отказалась встречаться со мной.

С тех пор прошло 12 лет, я женат, у меня два сына, я отдал их на борьбу, чтобы они умели драться и в случае чего защитить свою любовь. В собственных сыновьях я, трус, пытаюсь реабилитироваться, и естественно, неудачно. Сейчас понимаю, что тот случай – не единственный в моей жизни, когда я просто сбежал от опасности. Часто сбегаю в алкоголь: чтобы написать все это, хоть и под вымышленным именем, мне

понадобилась помощь рюмочки, хотя я своими лобными долями осознаю, что решение проблемы выбрано неверное. Но, с другой стороны, говорят же психологи, что обсуждение проблемы – уже половина ее решения.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Собеседник

Игорь, советую Вам посмотреть фильм «В бой идут одни старики». Наверняка вы этот фильм уже видели, но посмотрите еще раз, особенно обратите внимание на одного из главных героев, который однажды сбежал с поля боя. Зная, что его ждет трибунал, он все равно сбежал.

Почему он так поступил? Потому, что длительное чудовищное напряжение, которое переживала его нервная система, в конце концов вынудило его лимбическую систему вступить в свои права. Еще раз скажу, что целью лимбической системы является сберечь нас, оградить от боли, неприятностей и напряжения, «а дальше – хоть трава не расти». Лимбическая система просто отключила лобные доли летчика, и он вывел свой самолет из воздушного боя, сбежал. А потом началась ломка: муки совести, самоедство, депрессия. А теперь вспомни, кто выручил его? Его друг – командир эскадрильи, который никому не сказал о дезертирстве друга, потому что понял, что тот не трус, а просто сорвался. Командир дал своему другу шанс опять встать в строй жизни, подключить свои лобные доли. Дальше мы видим, что бывший дезертир совершает подвиг. Он сумел подкорректировать свою лимбическую систему, и она заработала НА него, а не против.

Игорь, ваша ошибка заключается в том, что вы продолжаете «убегать» от проблем вместо того, чтобы решать их. Угрызения совести – это ваша внутренняя боль, которая

вынуждает лимбическую систему находить выход из этой боли, например, через употребление дозы алкоголя, чтобы стало комфортнее. Но Вы же понимаете, что это – всего лишь иллюзия. Это не комфорт, а бегство.

Подключите лобные доли, начав с того, чтобы рассказать своей жене о том, что вас волнует, может быть, даже предложить ей прочитать вашу исповедь на Блоге. Этот шаг будет первым в деле коррекции вашей лимбической системы и становления вас как личности и мужчины.

Обратите внимание, что у Сергея работа по восстановлению лимбической системы началась именно в тот момент, когда он решил открыться своей сестре. Пока вы держите в себе страхи, стыд и чувство вины, ваша лимбическая система берет всю ответственность за ваши действия на себя. Находясь под влиянием подавляемых негативных эмоций, Вы не в состоянии полноценно жить. Но ответственность за коррекцию лимбической системы ложится, Игорь, полностью на вас.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Vi_ka

Меня очень заинтересовали ваши рассуждения. Особенно по поводу формирования реакции лимбической системы. Насколько я поняла, все закладывается в детстве, и если родители строят гармоничные отношения со своим ребенком, то и лимбическая система будет другом, а не кукловодом. Моему сынишке четыре с половиной годика. Он панически боится пауков, кузнечиков, жуков, больших мух. Как только видит их, сразу кричит, убегает и прячется. Муж пытается апеллировать к мужским качествам малыша: «Как тебе не стыдно! Ты же мужчина, а не трус!» Я в последнее время замечаю, что сын стал папы сторониться и постоянно просит

меня: «Не говори папе, что я из-за паука плакал». Когда папа приходит домой, сынишка старается найти себе занятие в своей комнате и меньше попадаться папе на глаза. Очень переживаю за отношения мужа и сына. Как помочь сынишке не бояться пауков и папы? Как помочь мужу понять, что он не совсем прав? Говоря вашими терминами, как помочь им обоим подключать лобные доли?

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Собеседник

Начнем с пауков. В большинстве случаев **проявление страха (фобии) является следствием затянувшейся стрессовой ситуации.** Например, смею предположить, что ваш сынишка был напуган каким-либо насекомым, а рядом не было взрослого, который сумел бы помочь ребенку справиться с этим страхом. Приведу несколько иллюстраций возможных стрессовых ситуаций.

- Ребенок просыпается, а прямо перед его лицом висит паучок на нитке, который ребенку спросонья кажется монстром. На крики малыша прибегают родители и успокаивают плачущего ребенка, что все ему просто приснилось, и пугаться нечего, ведь к этому времени паучок благополучно убрался восвояси по своей паутинке. Но ребенок точно знает, что это было наяву, и точно понимает, что взрослые помочь не могут или не хотят. Он остается один на один со своим страхом, в результате вопрос по решению этого страха отдан лимбической системе, которая теперь посылает сигнал опасности каждый раз при виде такого «чудища».
- Не будем утверждать, что все представители царства насекомых совершенно безобидны. Есть и такие, которые могут причинить боль, например, укусить. Взрослые же

перекрыли ребенку выход, сказав: «Ничего страшного нет, все заживет». А малышу страшно, потому что он стал свидетелем собственной незащищенности перед малюсеньким, но таким опасным, существом.

- Взрослый может посмеяться: «Ну и защитник растет! Букашки напугался!», и тогда малыш оказался в замкнутом круге, где взрослый человек тоже представляет опасность: «он обижает меня, а обижаться на него я не имею права, потому что он – мои папа/мама/брат...»

- Иногда по телевидению дети видят реализованные на цветном экране бурные неприемлемые для здоровой психики режиссерские фантазии, связанные с животным миром. Кстати, одним из показателей здоровой психики является неспособность человека без содрогания воспринимать омерзительные картинки. Ребенок эти картинки увидел, они ему приснились, нечто похожее на изображенного монстра, пусть даже в уменьшенном варианте, например, сороконожка, появилась в реальной жизни, у ребенка панический страх.

- Кто-либо из окружающих взрослых: мама, сестра или воспитатель в садике, проявили активную истерическую реакцию перед каким-либо насекомым, а рядом не оказалось здравомыслящего человека; в результате малыш автоматически перенимает страх.

Во всех вышеперечисленных случаях видно, что **взрослые самоустраиваются от помощи ребенку, и ребенок сам начинает искать стандарты своего поведения, а убежать и спрятаться – простой вариант**, тем более что игра в прятки знакома и любима многими детьми. Лимбическая система запоминает поведение, которое помогает справиться со страхом и болью, а потом начинает в ситуациях опасности воспроизводить эту реакцию.

Что бы я посоветовал родителям.

Во-первых, проводить профилактические меры, то есть максимально ограждать ребенка от ситуаций, где они

беспомощны перед страхами (обращаю внимание: ограждать не от насекомых, а от ситуаций, где ребенок беззащитен). Это означает: контролировать собственные эмоции по поводу царства животных; отслеживать все ТВ программы, которые смотрит ваш ребенок; все страхи малыша воспринимать серьезно, без сарказма и насмешек.

Во-вторых, приобщать ребенка к миру животных – через сказки, познавательные фильмы, через игру. Можно, например, сороконожку сделать капитаном на корабле, который вы пускаете в плавание, а потом благополучно даете капитану возможность вернуться домой к своим жене и деткам. Главное, чтобы все эти уроки по преодолению страхов проходили в присутствии надежного и любимого взрослого человека: мамы, папы, бабушки, воспитателя в детском саду, старшего брата и т.д.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Галина

Слушайте, это просто озарение! Столько новых открытий я уже сделала для себя, посещая Блог Сергея. Работаю воспитателем в детском саду. Стала обращать особое внимание на деток, которые чуть что – и уходят, забиваются в угол, уединяются со своей игрушкой. Раньше думала: «ребенку нужно просто побыть одному», а теперь стала замечать, что в большинстве случаев – это действительно бегство, когда ребенку плохо, его обидели, не приняли в игру, отвергли, вот он и прячется. Сейчас я понимаю, как важно нам, взрослым, вовремя определить, убежал ребенок от проблемы, или просто захотел почитать, и поэтому взял книжку и сел в сторонке.

Поняла, как важно все эти вещи объяснять родителям, что наша биологическая природа напрямую связана с

психологическими, социальными и даже духовными вопросами развития личности.

>> (перейти к дальнейшим комментариям) ...



Собеседник

Однажды, когда я был на научной конференции в Московском Университете, услышал очень грустную статистику: всего лишь 5% работников образования используют последние научные данные в своей профессии. Те, кто полностью игнорируют научные достижения, в 85% случаев на вопрос: «Почему?» отвечали: «много теории и непонятной научной терминологии».

Информация о нейропсихологическом здоровье человека настолько же сложна, сколь и жизненно важна. Поэтому сейчас, исходя из жизненной важности этой информации, как для педагогов, родителей, так и для каждого отдельно взятого человека. Попытаюсь активизировать знания по строению нашего мозга и поставить эти знания на практическую основу. Постараюсь тезисно, простым языком описать **механизм формирования нейронной карты**, которая потом «ведет» нас по жизни.

* Вес мозга человека в среднем 1,5 кг (приблизительно 2% веса человеческого тела).

* Эти два процента столь важны, что 20% вдыхаемого кислорода и 20% всех потребляемых калорий направляется в мозг для обеспечения его жизнедеятельности.

* Мозг человека состоит из:

* 100 миллиардов нейронов (их в просторечии называют нервными клетками).