

ДОКТОР  
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



# СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЁНОК

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Универсальные правила

Андрей Курпатов

**Счастливый ребенок.  
Универсальные правила**

«Курпатов А.В.»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.37

## **Курпатов А. В.**

Счастливый ребенок. Универсальные правила / А. В. Курпатов —  
«Курпатов А.В.», 2019 — (Универсальные правила)

Счастливый ребёнок. Книга подробно рассказывает о том, как формируется мозг ребенка, его эмоциональная сфера и социальные отношения, а также умение думать и принимать осмысленные решения. Здесь вы найдете четкие рекомендации как справляться с конкретными проблемами, и как сбалансировать воспитательные задачи с долгожданным счастьем родительства. Как найти общий язык со своим ребенком? Как добиться того, чтобы он вас слушался? Как научить ребенка интересу, общению и счастью? Эта книга давно стала бестселлером и признана одной из лучших в своем жанре. Но с момента ее первого издания многое изменилось в нашей жизни, и прежде всего – информационная среда. Настоящее издание включает несколько новых разделов, которые посвящены влиянию гаджетов на формирование детского мозга, цифровой зависимости, синдрому дефицита внимания и гиперактивности. Откройте для себя рецепт счастья! Ранее книга выходила под названиями «Руководство для Фрекен Бок» и «Первое руководство для родителей. Счастье вашего ребенка». 7-е издание, дополненное

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Курпатов А. В., 2019  
© Курпатов А.В., 2019

## Содержание

Предисловие	6
Вместо введения:	13
Психоаналитическая загогулина	14
И все-таки немножко психоанализа...	21
Глава первая	23
Корректировки в генплан	24
Это почти что инвалидность!	27
Пункт управления... пролетом	30
Чему учиться будем?	34
Пять детей в одном флаконе	38
Немножко здравого смысла	46
Цифровая среда	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Андрей Курпатов**

**Счастливый ребенок.  
Универсальные правила**

© А. В. Курпатов, 2019

© ООО «ИД Нева», 2019

© ООО «ИД Капитал», 2019

\* \* \*

## Предисловие

Рассказывать о детской психологии я начал в книге «Исправь своё детство. Универсальные правила»<sup>1</sup>. На самом деле, она, конечно, была о взрослых, ведь многие наши психологические проблемы берут свое начало именно в детском возрасте. Часто именно в нем, в нашем детстве, источник тех внутренних конфликтов и комплексов, которые затем мучают нас всю жизнь. Все оттуда, все это корнями где-то там – в детстве, отрочестве, юности.

Эта книга в целом не отличалась ни обилием советов, как у нас любят, ни наличием каких-то конкретных рекомендаций – «пойди туда-то, сделай то-то». Скорее, она стала неким размышлением, важным для осознания и, может быть, даже для покаяния. Мне хотелось, чтобы человек, прочитавший «Исправь своё детство», освободился от той принесенной им из детства душевной тяжести, которая в том или ином виде есть в каждом.

Собственно, поэтому, из-за такого, прямо скажем, философского настроения, я и не слишком рассчитывал на какой-то особенный читательский прием. Однако книга оказалась успешной, была издана и переиздана множество раз. Признаться, сам не верю, что у нее такая счастливая судьба. Но дело даже не в том, сколько издатель перевел на нее бумаги, а в том, сколько отзывов мне пришлось на эту книгу. Сколько и каких!

Читатели писали мне о своих ощущениях, которые они испытывали во время чтения, делились своими мыслями, рассказывали о том, как она помогла им изменить свою жизнь. Честно сказать, я был несколько обескуражен. А еще меня стали постоянно спрашивать о книге, которую я легкомысленно анонсировал в самом последнем абзаце, назвав ее «своеобразным вторым томом».

Почему же книга «Исправь своё детство», несмотря на кажущееся «отсутствие конкретики», нашла путь к сердцам читателей? Думаю, потому, что в ней я рассказывал о наших отношениях с людьми, которые были, есть и будут самыми главными в жизни, – о наших отношениях с родителями.

Эти отношения – архисложная штука, нечто очень интимное, и они, к сожалению, очень часто полны какого-то странного внутреннего напряжения – слишком много в них невысказанной, не понятой толком, не осознанной нами какой-то потаенной боли. И конечно, будучи и сами родителями, мы думаем о том, как бы уберечь от этого своих детей.

Долго я откладывал работу над книгой «Счастливый ребёнок», а когда все-таки засел за нее, у меня случился самый настоящий «писательский» ступор.

Ну не могу приступить к книге, и все. Хоть ты тресни! Не пишется, и баста. А голова тем временем «любезно» подсказывает разного рода оправдания моей бездеятельности – то других дел много, то из-за суеты нет возможности сосредоточиться как следует, чтобы написать хорошо.

Или вот, например, самая хитрая уловка... Я же в этот период и сам стал папой, а потому надо все проверить на опыте – чего я буду людям рассказывать какую-то теорию, если сам «пороху не нюхал»? Надо проверить, а потом уже писать.

Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Не беда появиться на свет в утином гнезде, если ты вылупился из лебединого яйца! Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, – он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие.

*Ганс Христиан Андерсен*

---

<sup>1</sup> Авторское название книги – «Триумф гадкого утёнка».

Не знаю, надо ли объяснять причину этого моего, как выразились бы на моем месте психологи, «внутреннего сопротивления»? Наверное, не надо. И так понятно – ответственность. Такая прямо ужасная-преужасная, большая-пребольшая ответственность! Шутка ли – о детях говорить! Объяснять, что с ними происходит, как их воспитывать... По мне, так это ответственность в прогрессии, без конца и края.

Они же маленькие, несмышленные, они полностью зависят от нас. Одно неловкое движение, слово, поступок – и все, что-то поломалось, не восстановишь, не перепишешь. Это как у скульпторов, я думаю, когда они с куском мрамора работают: чуть передал резцом, и все, привет – будет тебе не Давид, а Венера без конечностей. И это в лучшем случае! А то ведь и вовсе грома строительного мусора может образоваться, мозаику потом собирать. В общем, струхнул я. Самым натуральным образом.

И это я еще вам не рассказал, сколько раз и каким образом начинал писать эту книгу. Это же вообще комическая история! То так ее начну, то эдак, то передумаю – и по-другому, то один план составлю, то другой, то тридцать третий. Сегодня нравится, завтра – нет. Вчера вроде бы «все сложилось», сегодня – ерунда на постном масле. Прямо как заколдованная книга, честное слово!

Но никакого колдовства, конечно, тут нет и близко. Все дело, не побоюсь повториться, в ответственности, к которой, собственно, я этим предисловием всех родителей и призываю. **На нас – родителей – лежит гигантская ответственность! Тут, с одной стороны, «не навреди», а с другой – в тень-то уйти нельзя, на плетень ее не наведешь, бездействие получается, а оно смерти подобно, потому как – то самое «навреди» и выйдет. Ужас!**

Когда какие-то родители приносили жертву богам, моля послать им сына, Диоген сказал: «А что из него выйдет, для вас безразлично?»

Короче говоря, в какой-то момент я принял решение прекратить все эти свои бессмысленные «творческие» метания-искания и писать, как пишется. Думаю, тем, кто знает (например, по научным работам автора), насколько он любит все структурировать и систематизировать, это решение, им принятое, – просто подвиг какой-то! И далось оно мне не просто.

Итак, о чем эта книга? О том, как понять своего ребенка. Навскидку – нет, конечно, в этом ничего сложного. Но я возьму на себя смелость не согласиться. Поверьте, тут «все просто» только на первый взгляд, а как присмотришься, сразу обнаруживается неувловимая странность...

Мы имеем дело с «гуманоидом», пришельцем с другой планеты. Понимаю, что это мое заявление несколько шокирует уважаемую общественность, но вынужден на это пойти. Мы привыкли думать, что ребенок – это такой «большой человек», но только «маленький». Что отчасти, конечно, правда. Но так, да не так.

Если человек – это не просто «венец природы», а результат социально-культурного развития (в чем в общем-то не приходится сомневаться), то ребенок – это пока только, как бы это сказать поделикатнее... «заготовка» под человека. Он еще будет расти, развиваться и лишь со временем превратится в человека. А до тех пор он еще не человек – в полном смысле этого слова. Биологически – да, бабочкой или орангутангом он уже не станет, но психологически – нет, не человек. Если изолировать его от людей, а такие опыты, к несчастью, имели место быть, он человеком – в том смысле, который мы с вами вкладываем в это слово, – не станет.

Это примерно то же самое, что называть какое-нибудь соцветие – плодом. Цветочки на яблоне – это, конечно, потенциальные яблочки, но яблочного сока при всем желании из них не сделаешь. Из побегов пшеницы сено можно изготовить, причем в больших количествах, а вот хлеб – нет.

Так и с ребенком: он и человек уже, но и не замечать того, что он еще не человек, – это преступление. Потому как, если мы не замечаем «незрелости» нашего ребенка, его «неготов-

ности» к жизни в нашем, взрослом, социокультурном мире, мы будем требовать от него того, на что он просто по уровню своего развития не способен.

В результате получается, с одной стороны – насилие, а с другой – фрустрация, унижение. Конечно! Ведь он не может справиться с этим заданием, а мы требуем результата. Некрасиво это и неправильно. Унижаем, сами того не понимая.

Но тут вот в чем загвоздка... Как рассказать человеку о том, что такое, прошу прощения, «заготовка для человека»? Мы же мыслим-то подобиями, точнее сказать – по своему образу и подобию. Вот, например, можем ли мы представить себе, что такое мир собаки? Теоретически – наверное, да. А фактически, натурально? Она в пятьдесят раз острее ощущает запахи (в пятьдесят раз!), а вот зрение у нее, например, куда хуже, да еще вдобавок к тому – монохромное, примерно как в черно-белом телевизоре. Да, когда мы знаем об этих нюансах собачьей сенсорики, у нас некий образ ее мира формируется, но это все равно – фикция. Даже если мы очень постараемся, мы не сможем «увидеть» этот мир, состоящий по большей части из дикой вони и сладостных ароматов, причем с той оговоркой, что вонюю в нем оказывается дорогой парфюм от Ив Сен-Лорана, а ароматом – зловонные, гнилостные останки какой-нибудь птахи. А еще в нем масса агрессивных звуков и бледная визуальная картинка действительности. Ну как это вообразить?

Счастье есть воображаемое состояние, которое прежде приписывалось предкам; теперь же взрослые обычно приписывают его детям, а дети – взрослым.

*Томас Сас*

Только вы, пожалуйста, не думайте, что я сравниваю ребенка с собакой! На этом примере я просто пытаюсь показать, что *другое* существо воспринимает мир совершенно *по-другому*, можно даже сказать – *оно живет в другом мире*. Если же мы устроены иначе, если мы устроены по-разному, то понять, как именно оно – это другое существо – мыслит, живет и думает, – задача почти неразрешимая. Как результат – коммуницировать с ним очень сложно. Да, наверное, глухонемой может о чем-то договориться со слепым, но очевидно, что степень их взаимопонимания будет не слишком высокой. Так и мы с нашим ребенком ровно в такой ситуации!

**Ребенок иначе психически устроен, нежели взрослый, его мир создан из других элементов, а потому мы и находимся с ним в пространстве взаимодействия, где все очень условно и, мягко говоря, непросто.**

**Ждать же, пока ребенок дорастет до нашего уровня восприятия и бездействовать – это значит наломать такое количество дров, что, когда он-таки дорастет наконец до этого нашего уровня, он уже не захочет с нами коммуницировать из принципа.**

В этой связи меня всегда удивлял такой парадокс. Вот брал, например, я для своей телевизионной программы «Доктор Курпатов» книги, статьи тему – «Проблемы с детьми» или, например, «Трудный ребёнок». И ноль интереса. Ну правда! Было не заставить телезрителей смотреть это дело! Переключаются. Рейтинги низкие, тиражи низкие, «коэффициент читаемости» низкий. Но только мы делаем программу о подростках, о взрослых детях – рейтинг вверх, тиражи вверх, коэффициент читаемости – в заоблачные дали! Фантастика, правда?..

Но никакой фантастики в этом нет. Просто, пока ребенок маленький, он не может нам, как говорится, «симметрично ответить», а потому родителям кажется, что «все нормуль». Однако же дети имеют свойство расти, и в какой-то момент родители неизбежно встречаются с тем самым «симметричным ответом» между глаз.

Встречаются, понимают, что дела плохи, и сразу появляется у них интерес к проблеме воспитания детей. Только поздно – мальчик уже не с пальчик, да и девочка созрела. А потому,

собственно, поздно пить боржоми. Что мертвому припарки такое лечение. **Когда ребенку исполняется двенадцать-тринадцать лет, случается маленькое волшебство: мы ему больше «не указ» – спасибо, дорогие родители, вы свободны.**

Конечно, я хорошо понимаю, что чужой опыт никого и ничему не учит. В лучшем случае мы его «к сведению принимаем». И конечно, я хорошо понимаю, что родители с малолетними детьми – это ходячая психотравма. Тут я нисколько не иронизирую, ведь малолетний ребенок столько сил вытягивает, что ничем не измеришь. Тяжелая работа, а потому порой не до воспитательной эквилибристики. Но! Надо сделать над собой усилие.

Работа тяжелая, хлопотная, истощающая, не до нюансов, казалось бы, но халтурить нельзя. Тут же на кону судьба человека, качество всей последующей жизни вашего ребёнка! Это раз. А кроме того, это же нам самим важно: мы свое чадо родили, столько с ним маялись, и потому так ведь хочется, чтобы не зря, не даром.

Вот ради этого, как бы тяжело ни было, и надо сделать над собой усилие – понять, вникнуть, войти в положение и помочь. Наши дети нуждаются в помощи – и это даже не факт, это – презумпция! Этому «вниканию» я и посвящаю большую часть книги.

Впрочем, есть еще одна вещь, о которой я считаю нужным сказать в самом начале. «Исправь своё детство. Универсальные правила» я начал с предупреждения, адресованного читателю: «Пожалуйста, читайте эту книгу как “дети”». То есть, я просил своего читателя, читая книгу, вставлять на место ребенка. Здесь же, в книге «Счастливый ребёнок», я буду просить вас поступить прямо противоположным образом. Я буду просить вас читать эту книгу так, словно вы сами никогда не были детьми. Ну, наверное, это странная просьба, поэтому я вынужден пояснить свое пожелание.

Жизненный опыт дает нам радость только тогда, когда мы можем передать его другим.

*Андре Моруа*

Дело в том, что **наша память – великая обманщица. Она постоянно переписывает наше прошлое.** И в этом нет ничего странного, поскольку мы сами меняемся, а то, какие мы, определяет то, как мы воспринимаем окружающую нас действительность, включая и наши собственные воспоминания.

Иными словами, наша память постоянно перекрашивает, переписывает, переделывает, меняет наше прошлое – это научно доказанный факт. Нам, разумеется, кажется, что наше восприятие прошлого объективно и стабильно, но это только иллюзия, продиктованная тем, что самих себя мы тоже воспринимаем относительно неизменными, хотя и меняемся с годами, как вы наверное догадываетесь, глядя в зеркало, самым серьезным образом.

Если бы нам представилась такая возможность – поговорить с самими собой, но, например, десятилетней давности, то, как свидетельствуют соответствующие научные эксперименты, мы бы, во-первых, самих себя не узнали, а во-вторых, были бы сильно с самими собой (прежними) не согласны, причем по ряду ключевых позиций.

**Учитывая эту особенность нашей памяти, мы не способны вспомнить, что на самом деле происходило с нами в нашем детстве.** Хотя нам может казаться, что мы имеем весьма точные представления о нем – что с нами происходило, что мы при этом думали, что чувствовали, – но это только иллюзия.

Старики привыкли думать, что они всегда умнее, чем поколение, которое идет им на смену.

*Маргарита Наваррская*

Однако же из этой иллюзии мы делаем уверенные и далеко идущие выводы, а именно: «Ну, знаешь! Я в твои годы...» – и далее по тексту. Заблуждение. Нам только кажется, что мы помним, что там было в этих наших «тех» годах. Тем более если речь идет о трехлет-

нем возрасте или даже десятилетнем, когда мозг ребенка еще продолжает расти и качественно меняться.

Да, вполне возможно, мы «в эти годы» уже картошку на колхозных полях собирали или в ларьке работали – родителям помогали, а наш «оболтус» только и знает, что за компьютером сидеть. Но мы же не помним, с каким настроением и внутренней мотивацией мы собирали эту картошку или поднимались утром, чтобы в том самом ларьке убратся, а это-то и важно!

Вполне возможно, что, если бы нас не загнали тогда на то колхозное поле коммунистической идеологией, а в ларек – строгим родительским наставлением, и еще был бы у нас тогда компьютер с приставкой или планшет с мультфильмами, мы оказались бы «ничем не лучше» нашего «оболтуса». И на это надо делать скидку.

В общем, возвращаясь к своей просьбе, я хочу сказать: **пожалуйста, читайте эту книгу так, словно у вас не было детства, как будто ваш ребенок – это не «маленький вы» двумя-тремя десятилетиями ранее, а совершенно неведомое вам существо с другой планеты – гуманоид.**

Поверьте, если реализовать такой подход в процессе воспитания ребенка, вы – как родители – будете куда более успешны. Впрочем, пока вам придется просто верить мне на слово, хотя очень скоро, я надеюсь, все в этом убедятся. А пока просто на слово, ладно?.. Спасибо!

Меня часто упрекают за отсутствие каких-то конкретных советов в моих «практических пособиях». В целом я не могу согласиться с этой критикой, поскольку конкретные советы в моих книгах, мне думается, все-таки есть. Хотя, конечно, чтобы соответствующие инструкции начали действовать, необходимо совершить определенную интеллектуальную работу, от которой многие, к сожалению, отказываются, рассчитывая, видимо, получить какой-нибудь нехитрый рецепт счастья в два притопа, три прихлопа.

Есть у нас эта страсть к разного рода мистическим заклинаниям или, на худой конец, к каким-нибудь изошренным манипуляциям – чтобы раз-два и все готово, по мановению волшебной палочки! Таких советов я и вправду не даю. За ними лучше обратиться к пособиям типа «Я стерва, и этим горжусь», ну или что-то в этом роде (на полках книжных магазинов они наличествуют с избытком, и все желающие могут с ними ознакомиться).

Мне же куда интереснее обращаться к читателю, который ждет от меня не инструкций, а понимания вопроса. И ничего со мной не поделает – я искренне в это верю: если ты понимаешь, как что-то работает, ты всегда сможешь с этим «что-то» многое сделать – переменить, наладить, отстроить. **Не совет, не рекомендация, а рассказ о сути происходящего – вот, на мой взгляд, самое важное и самое целительное средство во всем, что касается нашей психологии.**

Мы уникальны, и нас нельзя лечить одним советом на всех, но если мы знаем универсальные механизмы психики в целом, то мы сможем сами подобрать нужный ключик и к нашему ребенку. Так, по крайней мере, мне кажется. Поскольку же нет общих инструкций, то инструментарий каждому родителю придется подбирать индивидуально, находить подход к ребенку, причем к каждому, если детей несколько. Но тут важно понимать – как подбирать, как понять, что выбранный способ взаимодействия с ребенком правильный?

И тут ответ один: **вы должны хорошо понимать, какого ребенка вы хотите вырастить, каким вы хотите, чтобы он стал.** И если ваши поступки, ваш способ взаимодействия с ребенком служит этой конечной цели, значит он правильный. А если, рассудив здраво, вы понимаете, что этой цели он не служит, значит – ошибочный. Какова эта цель? Надеюсь, никто не будет тешить себя иллюзией и думать, что этой целью может быть желание вырастить из него космонавта или великого дирижера. Скорее всего, такой план обречен на неудачу.

**Тот максимум, на который мы можем рассчитывать, – это вырастить самостоятельного, активного, уверенного в себе, ответственного, доброго, чуткого, внимательного к другим людям**

**человека, обладающего чувством собственного достоинства. Такая цель мне кажется и правильной, и реалистичной. Об этом можно и нужно думать, и тогда инструментарий, необходимый для ее достижения, найдется.**

Впрочем, есть определенного рода советы и рекомендации, которые действительно необходимы родителям в процессе воспитания ребенка. Например, разного рода развивающие игры для детей, а также описание алгоритмов поведения, которые могут быть полезны в различных ситуациях – когда ребенок капризничает или не хочет делать уроки.

Но этого в моей книге тоже не будет, потому как я не специалист по воспитанию детей в образовательной и общеразвивающей части, а специалист по «невоспитанию» людей с надломленной и попорченной психикой. И это, мне думается, очень важно. Буквально – очень!

Ну и наконец, самое последнее, перед тем как перейти к тексту. Основное содержание этой книги я написал больше десяти лет назад, еще в свою бытность «доктором Курпатовым». Тогда, в начале нашего века, в нулевых я много и последовательно работал над популяризацией психотерапии. Это было важно и нужно с учетом нашей общей психологической безграмотности, которую мы унаследовали всем нашим российским народом еще с советских времен.

С одной стороны, нужно было в принципе рассказать о том, что такое психотерапия, – поэтому я и написал много психотерапевтических книг по самым актуальным психологическим проблемам (включая, собственно, и эту – о воспитании детей). С другой стороны, предстояло показать, что заботиться о своем психическом состоянии – это не «страшно» и не «стыдно», а нужно и полезно, и даже более того – не слабость, а социально ответственное действие.

Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях.

*Жан-Жак Руссо*

Но минули эти десять лет, за которые многое изменилось. Психотерапия в России стала делом привычным, и хотя качество психотерапевтической помощи все еще оставляет желать лучшего, но дело с мертвой точки, как ни крути, сдвинулось. Впрочем, пока мы привыкали к тому, что у нас есть психика и внутренний мир, которые нуждаются в заботе и знании, человечество преодолело своеобразный Рубикон и буквально эмигрировало в виртуальный мир интернета, социальных сетей, компьютерных игр и повсеместной цифровизации.

Гаджеты и Wi-Fi стали неотъемлемой частью нашего существования, даже большей его частью. Это, к сожалению, привело к тотальному росту цифровой зависимости, которая, в свою очередь, проявляется информационной псевдобедностью у взрослых и цифровым слабоумием у детей.

Так что, теперь я, с одной стороны, занимаюсь изучением мышления – провожу соответствующие научные исследования, пишу книги, основал Высшую школу методологии и Академию смысла. С другой стороны, мне снова пришлось заниматься популяризацией, только на сей раз я рассказываю не о психотерапии, а о том, что такое цифровая зависимость, как она влияет на мышление человека и как с ней бороться, чтобы не скатиться в полный идиотизм.

И тут снова получается, что есть два аспекта – проблемы взрослых и проблемы детей. В целом, взрослые – это взрослые, они имеют свою голову на плечах, и как им проживать свою жизнь – это их собственный выбор. Хотят они быть цифрозависимыми и глупеть – пожалуйста, запретить это взрослому человеку никак невозможно. С детьми же дело другое – это от нас зависит, какими они вырастут в этой новой, цифровой среде. Причем проблема куда сложнее, чем кажется.

Из этой книги вы узнаете, как формируется мозг ребенка, а он именно формируется, потому что ребенок, как я уже сказал, рождается лишь заготовкой к человеку. В течение пер-

вых лет жизни среда будет работать над его мозгом тем самым скульптором: из числа миллиардов нейронов, с которыми рождается малыш, около половины погибнет, а оставшиеся 87 миллиардов образуют прочные связи друг с другом. Причем эти связи по большому счету и есть сам человек, а какими они – эти связи – будут, зависит от того, к какой среде в мозгу ребенка придется адаптироваться.

Эволюция готовила наш мозг к тому, чтобы он формировал связи между нейронами в естественной среде обитания. Она никак не могла ожидать, что дети с колыбельки окажутся в симулированной реальности прыгающих двумерных картинок, которые нельзя ни пощупать, ни на вкус попробовать. То есть это вообще для нашего мозга что-то совершенно иное, неестественное и даже противоестественное. В результате в мозгу наших детей не формируются те системы контроля и организации поведения, которые есть у людей, чье детство прошло в естественной среде обитания.

С первыми симптомами этой проблемы человечество столкнулось еще в девяностых, когда мы переживали лавинообразный рост телевизионного потребления. Тогда-то и появились первые звоночки, ученые заговорили о «функциональной безграмотности» – это когда человек вроде бы разумный, а думает примитивно, разумных решений принять не может, подчас даже понять, что ему говорят, не в силах.

Второй диагноз, который начали тогда же ставить все чаще и чаще, – это «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ). Основными признаками этого психического расстройства и была эта самая гиперактивность – то есть ребенок был непоседливым, дерганым, не мог долго фиксироваться на какой-либо деятельности и прежде всего – на обучении.

Но телевизор со множеством «Утиных историй», «Черными плащами», «Чипами» и «Дейлами» кажется сейчас уже невинной забавой. Последние годы он практически полностью вытеснен маленькой штукой, которую взрослые уже буквально не выпускают из рук, а для детей эта штука и вовсе самый настоящий наркотик.

Эта «штука», как вы догадываетесь, – все наши гаджеты: телефоны, планшеты и вообще любой экран. Молодые родители стали активно использовать их в качестве интеллектуальных сосок-пустышек и бибиситтеров, а мозги их детей тем временем активно и неотвратимо превращаются в кашу. Точнее, в таких обстоятельствах дети не могут слепить из каши своих нейронов хоть что-то сколько бы то ни было осмысленное и стоящее.

Конечно, сам по себе прежний текст этой книги остается, как и раньше, актуальным, ведь она изначально была посвящена фундаментальным проблемам воспитания детей и механизмам формирования психики ребенка. Однако, с учетом всего вышесказанного, мне видится обязательным дополнить его информацией о цифровой зависимости у детей. Так что в этом – исправленном и дополненном издании – появились четыре дополнительные части, посвященные ребенку и «цифровой среде».

В этой работе неоценимую помощь мне оказал нейробиолог Илья Андреевич Мартынов, основатель и научный руководитель «Центра развития мозга», где с помощью современных технологий помогают детям, страдающим от СДВГ и других расстройств, связанных, в частности, с бесконтрольным информационным потреблением. Его опыт и знания позволили сделать эти части книги более интересными и информативными.

Все данные, приведенные в соответствующих разделах, относятся к самым современным научным исследованиям. Так что, как мы с Ильей Андреевичем надеемся, эти разделы нового издания станут хорошим подспорьем для неравнодушных и заинтересованных родителей. Данные научные факты и комментарии к ним, как мне кажется, органично дополнили основной текст книги, а мы, таким образом, смогли совместить вечное и актуальное. И то и другое – важно, и я уже, честно говоря, не знаю даже, что важнее, учитывая нынешнее положение дел.

Ну что ж, поехали?..

## **Вместо введения: Сказка про зеркало, *или обратный отсчет***

«Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду доложи: кто на свете всех милее, всех румяней и белее?» – в детстве этот текст из знаменитой пушкинской сказки производил на меня какое-то двойственное впечатление. Мне было, мягко говоря, непонятно: зачем задавать такой вопрос зеркалу, если в нем все и так видно?

Когда же это зеркало в какой-то момент отвечало царице: «Ты прекрасна, спору нет. Но царевна всех милее, всех румяней и белее...» – у меня и вовсе случался гносеологический шок. Ну право, это какая-то сушая ерунда! Откуда зеркальце знает про царевну, если в него смотрится только царица? Не могла же молодая царевна заглядывать в него тайно, это совсем не в ее характере... Бред, правда?

Потом, непонятно, каковы критерии оценки? Тут ведь одна молодая, другая «старая» (ну, по моим, тогда детским ощущениям) – как их можно сравнивать? Наконец, сама царица – она была слепая, что ли? У нее же эта красавица-царевна росла под самым носом! Как она могла не заметить, что девушка хорошеет?

О том, что таким образом я наткнулся на один из самых значительных, важных психических феноменов – «эффект зеркала», я узнал только через двадцать лет...

## Психоаналитическая загогулина

Уже неоднократно я рассказывал о знаменитом французском психоаналитике Жаке Лакане. Личностью он был действительно уникальной и незаурядной, а как ученый произвел самую настоящую революцию в психоаналитической науке. Он рассказал своим коллегам о том, что самый главный объект в жизни человека – это вовсе не «сексуальный объект», как те всегда думали, а простое, ничем не примечательное зеркало. «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду доложи...»

В 1936 году Жак Лакан попытался поведать о своем открытии «стадии зеркала» на международном психоаналитическом конгрессе. Но по неизвестным причинам его прервали уже на десятой минуте доклада, а в довершение этого «скандала» основатель психоанализа – Зигмунд Фрейд – объявил молодому ученому, что его работа «не представляет никакого научного интереса». Удивительно, но ни рукописи этого доклада, ни каких-либо иных записей на сей счет не сохранилось. Прямо мистика какая-то! Повторная премьера этой же научной идеи состоялась ровно тридцать лет спустя.

Что же Жак Лакан пытался втолковать научной психоаналитической общественности?

Психоаналитики всю дорогу думали, что главные события психической жизни человека разворачиваются в пространстве его пропитанных эротизмом отношений с родителями. Если верить психоанализу, у нас с нашими родителями связаны все самые острые, самые сильные чувства – начиная от любви и привязанности, заканчивая ужасом и страхом.

Отсюда в воспаленном воображении ученых рождались образы, достойные разве что античных трагедий: Эдип, убивающий своего отца и становящийся мужем своей матери, или Электра, любящая своего отца до беспамяත්ства и подговаривающая родного брата убить их мать-предательницу. Таковы, по мнению фрейдистских психоаналитиков, подсознательные комплексы всякого уважающего себя человека.

Определить – значит ограничить.

*Оскар Уайльд*

Жак Лакан не стал спорить с тем, что родители – люди в нашей жизни важные, но, однако же, главные, наиболее значительные ее события, по мнению ученого, разворачиваются не в плоскости наших отношений с родителями, а в пространстве наших отношений с самими собой. Впрочем, осознать, что мы находимся сами с собой в неких отношениях, – это, право, не так-то просто.

О каких отношениях с самими собой может идти речь, если мы никогда не приветствуем себя возгласом – «Доброе утро!», и не прощаемся сами с собой, желая самим же себе хороших сновидений? Что это за общение – без элементарных «здрассте» и «до свидания»? Но на поверку это общение происходит, причем постоянно, и идет полным ходом без всякого нашего на то соизволения, то есть автоматически.

В возрасте от 6 до 18 месяцев современный младенец знакомится с собственным зеркальным отражением, и для него это нечто большее, чем, например, то же самое знакомство с зеркалом, если знакомится с ним собака или обезьяна. Да, собака понимает, что перед ней в зеркале не другая собака, и потому не лезет к ней снюхиваться, а обезьяна понимает еще больше – она даже способна играть со своим зеркальным отражением, вполне «понимая», что это ее собственная игра с самой же собой.

Стадию зеркала достаточно понимать как трансформацию субъекта, когда он принимает на себя некий образ.

*Жак Лакан*

Однако ни один из этих примеров не иллюстрирует того фантастического переворота, который случается в психике ребенка, когда он определяет в зеркале самого себя. Только человеческий ребенок осознает, что видит в зеркале не просто свое отражение, но себя-настоящего<sup>2</sup>.

Ведь он никогда не видит себя своими глазами. Руки видит, ноги видит, но себя целиком – нет. Его руки и ноги, которые он внимательно изучает на первом году жизни, искренне удивляясь сим объектам, – это только *части* его тела, а вот он сам, целиком, находится там, по ту сторону зеркала.

**Конечно, зеркало – это только метафора, о чем, к сожалению, частенько забывал даже сам Жак Лакан. Но если убрать зеркало из этой логики, то она – эта логика – становится еще более впечатляющей. Можем ли мы знать себя, не видя себя? А ведь правда в том, что мы никогда не видим себя со стороны, мы можем только представить себя со стороны, но представить и видеть – это все-таки разные вещи. Мы не можем увидеть себя своими глазами, мы всегда видим себя чужими. Даже в зеркале мы видим не свои глаза, а лишь отражение своих глаз.**

Если же пойти в этих размышлениях еще дальше, то начинаешь понимать – речь идет не только о нашем внешнем облике, речь идет и о нашем внутреннем содержании. Как мы можем сказать сами себе, что какое-то наше действие «хорошее» или «плохое»? Как можем мы сами решить, что сделали что-то «доброе» или «злое»? Нет, мы не можем это сделать самостоятельно, для этого нам необходима некая выданная нам «извне» шкала оценки. Чтобы понять себя, мы должны научиться соизмерять себя с другими, но в результате мы в каком-то смысле перестаем быть сами собой.

Впрочем, и это еще не все... Годовалый малыш тянет руку, показывая на какой-то предмет, например мячик, лежащий вне зоны его досягаемости – на полу, за его кроваткой с высокими бортами. Этот знаменитый указательный жест ребенка, как доказали ученые, видоизмененный хватательный рефлекс. Малыш как бы схватывает вещь, но не своей рукой, а рукой своей мамы, которая в его воображении является в этот момент своеобразным продолжением его собственной руки, как щипцы в автомате с мягкими игрушками.

Он не понимает, что своим указательным пальцем он не берет вещь, а разговаривает с мамой. Но что происходит в этот момент? Мама переспрашивает малыша: «Ты хочешь, чтобы я дала тебе мячик?» Ребенок оживляется, услышав знакомый звук – «мячик», который он воспринимает как некий атрибут, некое свойство этого загадочного сферического предмета. Мама поднимает с пола и подает ребенку мяч.

Милая, совершенно невинная зарисовка. Если бы не одно «но»: если бы не слово «хочешь». Мама называет желание ребенка. Он сам еще не понял своего желания, не осознал его, он просто потянул руку по направлению к предмету, который по каким-то причинам привлек его внимание. А мама сказала: «Ты *хочешь* мяч?» Но «хотел» ли ребенок «мяч»? Формально – да. Однако же реально он просто увидел *некий предмет* и протянул к нему руку, то есть без всякого желания как *желания*.

Вполне возможно, он просто хотел развлечься, вполне возможно, ему просто стало скучно в его манеже, вполне возможно, он тянулся даже не к мячу, а к какому-то другому предмету, лежащему рядом, но при звуке «мяч» его внимание переключилось именно на мяч.

---

<sup>2</sup> Известно, что приматы и ряд других животных могут отслеживать изменения своего изображения в зеркале, но они неспособны отождествлять себя как отдельную особь с набором психических функций.

Стадия зеркала – своего рода ответ, реакция на беспомощность. Собственное я выполняет функцию протеза, как сказал бы Фрейд. Оно протезирует нехватку. Собственное я – фантазм на месте отсутствия.

*Виктор Мазина*

Вероятно, многие мои читатели пребывают сейчас в некоторой растерянности, полагая, что автор этих строк слегка тронулся умом и городит какую-то отчаянную и бессмысленную чушь. В конце концов, какая разница – тянулся ребенок к «мячу», или к «чему-то» неопределенному, или просто тянулся «куда-то»? «Хотел» или «не хотел»? Хотел ли он конкретно «мяч» или хотел просто «развлечься»? Обрадовался «знакомому звуку» или обрадовался тому, что мама правильно поняла его просьбу?

Какой смысл во всех этих нюансах? Кажется, никакого. Но смысл огромен! Это *подмена желания*. Естественная, неизбежная, но самая настоящая. Подлинное желание ребенка, которое он, вполне возможно и скорее всего, сам не создавал, не понимал толком, но имел, было заменено на внятное, понятное, конкретное, но не *его* желание.

**Иными словами, в растаяв в жизнь, ребенок отлучается не только от себя, которого он не видит иначе, как только в отражении (во взгляде на него со стороны других людей), но и от своего желания, которое формализуют для него другие люди по их собственному усмотрению.**

Какие истинные желания движут им? Чего он хочет на самом деле? Может ли быть, что слова, которое бы правильно и точно обозначало *его* подлинное желание, не существует в природе или попросту ему неизвестно? И как это скажется на всей его последующей жизни? Будет ли он в будущем иметь дело со своими желаниями или он постоянно будет путать то, что *он хочет*, с тем, что *он думает, что он хочет*?

Ребенок плачет и не находит себе места. «Хочешь кушать, мой золотой?» – говорит мать и дает ему грудь. Ребенок какое-то время сопротивляется, отворачивает голову. Но сосок матери уже прикоснулся к его губам, те рефлекторно вытянулись вперед, а язычок выдавил первые капли материнского молока. Он начал есть, процесс пошел. Рефлексы сделали свое дело. Но хотел ли он есть? Мы не знаем и, более того, уже никогда не узнаем ответа на этот вопрос.

Допускаю, что в данном конкретном случае это вряд ли имеет какое-то принципиальное значение. Но зато потом, когда в пять, в десять или в пятьдесят пять он будет успокаиваться, набивая себе рот пищей, и бесконечно толстеть, вместо того чтобы удовлетворить какое-то другое свое, но неизвестное ему, желание, правильный ответ на этот вопрос был бы очень кстати.

Или вот эти бесконечные поиски «смысла жизни» или «поиски любви»? Или это странное ощущение опустошенности, когда тебе двадцать и вроде бы вся жизнь впереди, а ничего не хочется, ничего не грезится, ничего не получается и все из рук валится? Или эти тридцать или сорок лет, когда хочется чего-то такого «неземного», а на ум приходит только новая машина или шесть соток в ближайшем Подмоскowie? Или эти пятьдесят или шестьдесят лет, когда вроде бы большая часть жизни прожита, а ничего правильного, нужного, «того, что надо» не сделано? И главное – непонятно, что нужно-то вообще, что главное? Самореализация была-была, а не случилась.

Не есть ли все это результат того «невинного» отлучения ребенка от его собственного желания через его формализацию, заворачивание в фантик слова? Естественное, неизбежное... но оттого не менее ужасное.

В метрических свидетельствах пишут, где человек родился, когда он родился, и только не пишут, для чего он родился.

*Мориц Сафир*

Итак, что все это значит? Что значит для психики тот факт, что мы-реальные находимся лишь по ту сторону от самих себя и своих желаний? Вечная разорванность? Не-тождественность самим себе? Даже не стадия, а самый настоящий *эффект* зеркала.

**Примечание:**

**«И дым Отечества нам сладок и приятен...»**

Здесь я не могу не сделать небольшого отступления, чтобы хотя бы отчасти восстановить невольно попорченную справедливость.

Мы всегда с таким восторгом и с такой надеждой смотрим на Запад, что, кажется, совершенно слепы к тому, что происходит у нас, здесь, на нашей собственной родине. Когда Лакан со своим лакановским психоанализом триумфально пришел в Россию в середине девяностых, она уже полвека была в курсе соответствующих идей и взглядов относительно «эффекта зеркала», более того – сама же их и сформулировала.

Сейчас я имею в виду одну крошечную работу выдающегося российского мыслителя – Михаила Михайловича Бахтина. Работу настолько крошечную, что позволю себе привести ее здесь целиком. Она называется «Человек у зеркала»:

«Фальшь и ложь, – пишет М. М. Бахтин, – неизбежно проглядывающие во взаимоотношении с самим собою. Внешний образ мысли, чувства, внешний образ души. Не я смотрю изнутри своими глазами на мир, а я смотрю на себя глазами мира, чужими глазами; я одержим другим. Здесь нет наивной цельности внешнего и внутреннего. Подсмотреть свой заочный образ. Наивность слияния себя и другого в зеркальном образе. Избыток другого. У меня нет точки зрения на себя извне, у меня нет подхода к своему собственному внутреннему образу. Из моих глаз глядят чужие глаза».

Вот, собственно, и вся «статья» – острая, эмоциональная, пронзительная. И совсем не случайно она была написана человеком, значительная часть работ которого посвящалась творчеству Федора Михайловича Достоевского.

Повесть «Двойник» – одна из самых странных и самых загадочных в творчестве Федора Михайловича. Это история о том, что происходит с человеком, который лишен своей целостности. Точнее, даже о том, что у человека нет этой целостности, она утрачена. Разные части нас взаимодействуют друг с другом, и в этом взаимодействии мы теряем сами себя, мы – скорее сгусток этих собственных противоречий, нежели целая и здоровая личность.

То, что мы становимся людьми в процессе воспитания, – это, конечно, очень ценно. Но, наверное, не совсем правильно – смотреть на медаль лишь с одной стороны. Нельзя забывать о «негативе», который неизбежно влечет за собой несомненно позитивный факт нашего вхождения в культуру. Перенимая язык, мы, с одной стороны, структурируем себя, обретаем форму, выходим из аморфного существования в рамках биологической жизни, но, с другой стороны, этот перенятый нами извне языковой «психологический костюм» – не есть мы сами.

Мы плоть от плоти той культуры, которая нас взрастила и воспитала, но мы не эта культура. А кто?.. На этот вопрос нет ответа. И остается лишь безмолвно смотреться в зеркало, пытаясь понять – кто же тот человек, который не отражается в зеркале, а смотрится в свое отражение.

**Почем опиум для народа?..**

Но оставим эту тонкую философическую психологию в стороне. Каков непосредственный, важный для каждого из нас вывод, связанный с этим загадочным «эффектом зеркала»? А вывод этот, если исключить все нюансы и подробности, заключается в следующем: **представление, которое мы имеем о себе, – это не продукт нашего личного творчества, это результат отношения к нам со стороны других людей.**

Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.

*Эрих Фромм*

Красивы мы или некрасивы? Умны мы или глупы? Добры или жестоки? Сильные мы или слабые? Насколько мы уверены в себе, в конце концов? Все это зависит от того, как к нам относятся окружающие. Сами мы понять этого не можем, нам необходима внешняя, сторонняя оценка. Но кто эти другие?.. Если учесть, что отношение к самому себе у человека формируется в детстве, то понятно, что первую скрипку в этом оркестре играют наши родители.

**Мы недостаточно хорошо понимаем, насколько серьезная это вещь – воспитание. Нам кажется, что воспитание – это формирование у ребенка хороших манер, обучение его правилам поведения в обществе, его образование. Но на самом деле, это дело второе, если не десятое. Первое же и самое главное – это то, как мы учим нашего ребенка относиться к самому себе. Если он живет в среде, которая постоянно оценивает его как неумного, некрасивого, бездарного, завистливого, агрессивного, плаксу и т. д., – то, поверьте, он именно таким и становится.**

Конечно, если от природы ребенку даны неплохие способности, например по части интеллекта, то насколько развит его интеллект, во многом зависит и от условий обучения, качества образования, от тренировки соответствующей функции мозга. Но ведь дело совсем не в этом!

У человека могут быть потрясающие задатки, однако если он искренне уверен в том, что они находятся на скромном уровне под названием «ниже плинтуса», то ни тренировать их должным образом, ни развить их как следует он не сможет. А даже если это и произойдет и он действительно наберет пунктов эдак 85 из 100 по его собственной индивидуальной шкале, он не сможет ими воспользоваться в должной мере.

«Кто решит эту задачу?» – спрашивает учительница. И дальше вопрос уже только в том, кто поднимет руку. Ребенок, уверенный в том, что он смысленый, даже если у него и не семь пядей во лбу, поднимает и худо-бедно решает эту чертову задачку. Но ребенок, который живет с мыслью, что он «тупица», будь у него хоть семьдесят семь пядей во лбу, просто не поднимет руку, потому что внутренне посчитает себя неспособным решить эту задачу.

Если же его вытянут к доске насильно, то он будет трястись как осиновый лист, и все равно возникнут проблемы. А он лишний раз убедится в том, что не слишком умен или, на худой конец, что вся эта «высшая математика» дается ему с таким трудом и ужасом, что заниматься ею ему попросту не стоит – даром гробить время и силы.

Более чем уверен, что гигантский список потрясающе талантливых и даже гениальных ученых, которые учились в школе на бесконечные тройки (а это, к примеру, Ньютон, Дарвин, Менделеев, Циолковский, Эдисон, Эйнштейн), вовсе не «поумнели с возрастом». Они просто не верили в то, что способны осилить эту науку. С чего они это взяли? Ну, верно, кто-то им об этом рассказал... Причем этот кто-то пользовался у них авторитетом.

В последующем научный, творческий интерес победил в этих гениях ошибочные установки, усвоенные ими в раннем детстве. Но сколько еще одаренных от природы людей оста-

лись не у дел, потому что в их случае исследовательский интерес был не так велик? Вероятно, их было немало.

И это мы говорим о том, что имеет серьезную нейрофизиологическую основу, – об интеллекте. А что, если речь идет о вещах еще более субъективных? Например смелости, или доброте, или порядочности? Что, если и в этой области ребенок подвергается постоянной критике? Сколько у него шансов при таком раскладе вырасти смелым, добрым, добропорядочным и великодушным человеком? Я отвечу на этот вопрос однозначно: если эта критика исходит со стороны эмоционально значимых для него людей, а как правило, это именно родители, то никаких.

Бесконечно твердить своему ребенку, что он, например, врун или лжец, – это значит, по сути, «легализовать» для него такую форму поведения. В России чиновнику или гаишнику очень трудно не брать взятки, потому что мы так относимся к представителям этих профессий. Мы абсолютно уверены, что эти люди живут на побои да теневые доходы. И что им остается делать? Сопротивляться нашему ошибочному мнению? Пытаться доказать нам обратное? Если некое поведение, даже будучи незаконным или аморальным, становится «нормальным», привычным, то его неизбежно будет больше.

Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать, чего он хочет в данный момент и чего он не хочет. Если воспитатель не знает этого, кого он может воспитывать?

*Александр Пушкин*

Родительская оценка – вещь необыкновенно важная. Мне никогда не забыть девочку, которая чуть не умерла от анорексии, а все началось с того, что ее папа как-то раз буркнул, сидя за обеденным столом: «Что ты жрешь, как свинья?» Или другую девушку, которая попала в кризисное отделение Клиники неврозов после неудачной, по счастливому стечению обстоятельств, попытки самоубийства. Что ее толкнуло на этот страшный поступок? Формально – отрицательная оценка ее внешних данных молодым человеком. Но имели бы эти слова такую разрушительную силу, если бы с детства она не слышала постоянно от своей мамы: «С твоей фигурой на удачное замужество рассчитывать не приходится, так что ты учишься лучше!»? Училась она, и вправду, неплохо...

**Мы – родители – зеркало для своих детей. И не только в наших словах, но и просто в нашем отношении к ним, в нашем поведении, в наших реакциях они прочитывают то, какие они, наши дети, «на самом деле».**

Если родитель регулярно демонстрирует ребенку пренебрежение, тот, став взрослым, никогда не поверит, что его можно полюбить. Если родитель постоянно иронизирует над ребенком, подтрунивает над ним, этот ребенок на протяжении всей своей последующей жизни будет крайне болезненно воспринимать любую критику и, возможно, именно поэтому не добьется никаких серьезных успехов. Если родитель не доверяет своему ребенку, тот в последующем будет постоянно сомневаться в себе и в искренности своих намерений.

**Своим поведением в отношении ребенка мы, по сути, рисуем его портрет. В последующем его собственное отношение к самому себе будет его отношением к этому, нарисованному нами портрету. А мы ведь даже не замечаем как наносим новые и новые мазки на это полотно. Мы посылаем своему ребенку сигналы почти всегда на подсознательном уровне.**

Если мы все делаем за ребенка, пресекая всякую его активность и самостоятельность, он перестает доверять своим способностям. Если мы стыдимся его в компании родственников, друзей и соседей, он будет думать, что с ним что-то не так, что он «гадкий утенок», которого стыдно показывать на «птичьем дворе». Если мы не защищаем его, когда он незаслуженно кем-

то обижен, то он потом всю жизнь будет думать, что он недостойн того, чтобы к нему хорошо относились, что с ним что-то не так.

Позитивное отношение к ребенку, разумеется, дает обратный – позитивный – результат. Если на ребенка не кричат, если его не понукают надо и не надо, если за каждым его поступком видят истинную причину, а не очередной повод для наказания и унижений, то и сам ребенок начинает так к себе относиться. У него появляется чувство самоуважения, он начинает рефлексировать, анализировать и осознавать собственное поведение. У него появляется мотивация быть лучше, потому что он ждет теперь позитивной оценки своего поведения или, по крайней мере, рассчитывает на понимание.

Ребенок, к которому относятся негативно, с пренебрежением, напротив, не слишком рассчитывает на позитивную оценку, а потому и не имеет внутренней мотивации на «хорошее поведение». Какой смысл, если он не верит, во-первых, что может быть «хорошим», а во-вторых, что его могут таковым признать?

Итак, понимаем ли мы, что это именно мы создаем ту атмосферу, ту идеологию, внутри которой воспитывается наш ребенок? Понимаем ли мы, что он воспитывается не нашими нравоучениями, а самой этой атмосферой, царящей в наших с ним отношениях? Понимаем ли мы, наконец, что он не сам становится «каким-то», а наше отношение к нему делает его *таким*? Возможно, и понимаем. Теоретически... Но этого, к сожалению, недостаточно.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

*Эрнст Легове*

Наше позитивное, внимательное, доброжелательное, сочувствующее, заинтересованное отношение к ребенку должно, во-первых, идти «изнутри», а во-вторых, обязательно показываться «наружу», демонстрироваться, проявляться. Если мы так чувствуем, но не показываем этого, ребенок и не заметит. А вот с негативом – наоборот, даже если родитель пытается его скрывать, ребенок, к сожалению, все равно все поймет. Если ребенок нежеланен, если родители от него устают, если он для них «назойливая муха», он все это «считает».

**Любовь надо проявлять так, чтобы ее видели и чувствовали те, кого мы любим, а наш негатив понятен им, к сожалению, даже без специальной демонстрации.** Так уж мы устроены... И наивно думать, что мы сможем обмануть собственного ребенка. Если внутри самих себя мы им недовольны, если мы внутри самих себя считаем его «недостаточно» сообразительным, добрым, талантливым, умным, мы себя обязательно выдадим. Это то тайное, которое неизбежно становится явным – скрывай не скрывай. Если мы не покажем своему ребенку этого напрямую, мы покажем ему это через наши отношения с другими людьми – родными, его учителями, – стесняясь его, чувствуя за него некую неловкость.

**Только наша собственная искренняя и самозабвенная вера в то, что мы любим нашего ребенка и что он лучший ребенок на всем белом свете, способна дать ему то ощущение, на основании которого может отстроиться его здоровая, лишенная внутренних противоречий и комплексов личность.**

**Возможно, эта фраза звучит странно – «Вера в то, что мы его любим», «Вера в то, что он лучший». Но точнее сказать трудно. Просто любить своего ребенка – недостаточно. Считать егомышленным и добрым – тоже недостаточно. Нужно еще и верить в это, потому как только эта вера поможет нам перенести все трудности и тяготы воспитания нашего малыша.**

## **И все-таки немножко психоанализа...**

В детстве я никогда не верил в Карлсона и, по правде сказать, не очень любил эту сказку. Я почти не сомневался в том, что Малыш его выдумал. И я даже знал, зачем он его выдумал. Тогда мне казалось, что все дело в собаке. Сам я очень хотел собаку, но долгое время у меня не было никаких шансов стать счастливым обладателем этого четвероногого друга. Просто – никаких.

Конечно, в такой ситуации больше ничего другого не остается, как придумать себе вот такого «виртуального» товарища – Карлсона, который живет на крыше. Но Малышу все-таки купили собаку, а мне – нет. Возможно, поэтому я тем более не слишком любил эту сказку.

Дети – это завтрашние судьбы наши.

*Максим Горький*

Но вот прошли годы, и сейчас мне кажется, что дело было совсем не в собаке...

«Малыш надеялся, что домработница будет молодая, красивая и милая девушка, вроде учительницы в школе. Но все вышло наоборот. Фрекен Бок оказалась суровой пожилой дамой высокого роста, грузной, да к тому же весьма решительной и в мнениях и в действиях. У нее было несколько подбородков и такие злющие глаза, что Малыш поначалу даже испугался. Он сразу ясно понял, что никогда не полюбит фрекен Бок.

– Надеюсь, вы любите детей, фрекен Бок, да? – спросила мама.

– О да, конечно, если они хорошо воспитаны, – ответила фрекен Бок и уставилась на Малыша.

Мама смутилась.

– Я не уверена, что Малыш хорошо воспитан, – пробормотала она.

– Он будет хорошо воспитан, – успокоила маму фрекен Бок. – Не беспокойтесь, у меня дети быстро становятся шелковыми.

Первые детские ощущения – это удовольствия и страдания, и благодаря им сперва и проявляются в душе добродетель и порок.

*Платон*

Тут уж Малыш покраснел от волнения: он так жалел детей, которые стали шелковыми у фрекен Бок! А вскоре он и сам будет одним из них. Чего же удивляться, что он так перепугался?

Впрочем, у мамы тоже был несколько обескураженный вид. Она погладила Малыша по голове и сказала:

– Что касается мальчика, то с ним легче всего справиться лаской.

– Опыт подсказывает мне, что ласка не всегда помогает, – решительно возразила фрекен Бок. – Дети должны чувствовать твердую руку.

Затем фрекен Бок сказала, сколько она хочет получать в месяц, и оговорила, что ее надо называть не домработницей, а домоправительницей. На этом переговоры закончились».

Теперь мне кажется, что Малышу просто недоставало элементарной родительской любви. А когда ребенку элементарно не хватает родительской любви, он...

«Малыш подошел к окну и стал смотреть на улицу. Он стоял и думал о том, как он несчастен и как тоскливо без мамы. И вдруг ему стало весело: он увидел, что над крышей дома, на той стороне улицы, Карлсон отработывает сложные фигуры высшего пилотажа.

– Привет, Малыш! – крикнул Карлсон. – Уж не обидел ли я тебя чем-нибудь? Почему у тебя такой хмурый вид? Ты себя плохо чувствуешь?

– Да нет, не в этом дело, – ответил Малыш и рассказал Карлсону о своих несчастьях и о том, что мама уехала и что вместо нее появилась какая-то домомучительница, до того

противная, злая и жадная, что даже плюшек у нее не выпросишь, когда приходишь из школы, хотя на окне стоит целое блюдо еще теплых плюшек.

Глаза Карлсона засверкали.

– Тебе повезло, – сказал он. – Угадай, кто лучший в мире укротитель домомучительниц?

Малыш сразу догадался, но никак не мог себе представить, как Карлсон справится с фрекен Бок.

– Я начну с того, что буду ее низводить.

– Ты хочешь сказать «изводить»? – переспросил Малыш.

Такие глупые придирки Карлсон не мог стерпеть:

– Если бы я хотел сказать «изводить», я так бы и сказал. А «низводить», как ты мог бы понять по самому слову, – значит делать то же самое, но только гораздо смешнее.

Малыш подумал и вынужден был признать, что Карлсон прав. «Низводить» и в самом деле звучало куда более смешно.

– Я думаю, лучше всего начать с низведения плюшками, – сказал Карлсон. – И ты должен мне помочь».

Ребенок слишком любит нас, чтобы сознательно мстить нам за то, что мы, мягко говоря, не самые «задачливые» родители. Поэтому в знаменитой сказке Астрид Линдгрен Малыш мечтает о родителях, которых нет, которые куда-то уехали, то есть об «идеальных родителях», которыми мы могли бы для него стать, но которыми так и не становимся. И мстит он тоже не нам, а некой «фрекен Бок», которая появилась «вместо мамы», и не сам, а с помощью выдуманного им друга – своего милого, в меру упитанного и в самом расцвете сил альтер-эго... Вот такая психоаналитическая загадка. И если уж говорить начистоту – разве фрекен Бок не заслужила того, как с ней обошлись? И может быть, нам, родителям, действительно имеет смысл посмотреть на себя в зеркало? Не слишком ли мы напоминаем своим поведением ту самую фрекен Бок?..

Ну а хуже всего было то, что фамилия его отца, а значит и его собственная, как раз кончалась на «сен»! Из него никогда не выйдет ничего путного! Вот горе-то! Но родился он, казалось ему, не хуже других; иначе и быть не могло.

*Ганс Христиан Андерсен*

«Фрекен Бок побагровела от злости.

– Что за идиотская шутка! – заорала она и снова кинулась к окну. – Наверно, это кто-нибудь из верхней квартиры забавляется тем, что крадет у меня плюшки и швыряет сюда пяти-эровые монетки.

– Над нами никого нет, – заявил Малыш. – Мы живем на верхнем этаже, над нами только крыша.

Фрекен Бок совсем взбесилась.

– Ничего не понимаю! – вопила она. – Решительно ничего!

– Да это я уже давно заметил, – сказал Малыш. – Но стоит ли огорчаться, не всем же быть понятливыми». «Не всем же быть понятливыми»...

По-моему, гениальная фраза, если учесть, что ее автор – ребенок, а адресат – его воспитатель. Впрочем, мне кажется, если мы очень захотим и постараемся, то понять своего ребенка мы сможем. И тогда ему не придется изобретать «Карлсона, который живет на крыше», чтобы нас «низводить».

Я очень на это надеюсь...

## Глава первая

### Тайна «серых клеточек», или чего ждать от детского мозга

Когда я только начал консультировать родителей, обращавшихся ко мне с «детскими вопросами», я неизменно попадал в потрясающе неловкую ситуацию: что-то рассказываю, объясняю, втолковываю родителям, а они смотрят на меня, как на умственно отсталого, и всем видом выказывают свое несогласие.

Пытаюсь подступить так, эдак – никакого эффекта. А переходим к конкретным примерам, обсуждаем какие-то детали, формируем новую модель их взаимодействия с ребенком – и все нормально, понимают, принимают, практикуют и получают весьма неплохие результаты.

Но «прорыва» все равно нет, а хочется именно прорыва – чтобы у родителя изменилось само отношение к ребенку. Тогда ведь все сразу пойдет на лад! Но не получается... В чем же дело?

Начала, заложенные в детстве человека, похожи на вырезанные на коре молодого дерева буквы, растущие вместе с ним, составляющие неотъемлемую часть его.

*Виктор Гюго*

Однажды на такой консультации, уже не зная, как втолковать маме десятилетнего мальчика, что ее требования к ребенку, мягко говоря, слегка завышены, я, порядком вымотанный, начал рассказывать ей про процессы миелинизации в головном мозгу... Можете представить себе степень моего отчаяния!

И вдруг лицо мамы просветлело. Словно чудо какое-то! Я спрашиваю – в чем дело, что случилось? А она смотрит на меня восторженно и говорит: «Боже, я только сейчас поняла, что он ко многому еще просто не готов!»

Мое состояние, изначально легкого, как оказалось, шока, теперь достигло своего апогея. «А разве мы не об этом все время говорили?» – спросил я, будучи в полнейшем недоумении. «Нет, об этом мы не говорили!» – твердо заявила мама. Кхе...

Потом, анализируя эту ситуацию, я понял: когда врач, то есть человек, имеющий медицинское образование, говорит родителям ребенка, что тот, мол, еще «не созрел» к той или иной деятельности, он имеет в виду состояние психофизиологического аппарата ребенка, состояние его нервной системы, его организма, наконец.

А родитель думает только одно: «Ну, не знаю я, доктор... “Жи-ши пиши с буквой и” – это он понимает, а то, что учиться надо ему, а не учителям и родителям, этого он, видите ли, не понимает. С какой стати, что за бред?»

В общем, говорим вроде бы об одном и том же, а выходит, что о разном. С тех пор я неизменно начинаю все свои объяснения по поводу воспитания детей с рассказа о процессе миелинизации в головном мозгу ребенка. Уж простите за занудство.

## Корректировки в генплан

В момент рождения масса мозга младенца составляет примерно четверть от массы мозга взрослого человека. Кажется, что не так уж и много... Но при этом сам малыш весит в двадцать раз меньше взрослого! Причем и дальше скорость, с которой растет мозг малыша, фантастическая! Уже к двум годам он достигает трех четвертей своего «взрослого» веса. Массе тела ребенка, как вы понимаете, подобные показатели даже не снились. Что же скрывается за этим, столь стремительным ростом мозга нашего малыша?

Прежде всего, давайте разберемся – что конкретно в мозгу ребенка растет? Дело в том, что большая часть нервных клеток (нейронов) формируется у малыша еще в утробе матери. Последующий скачкообразный рост детского мозга обусловлен не столько тем, что в нем появляются новые нейроны, сколько тем, что растут клетки, которые служат своеобразной оболочкой для нервных путей (это так называемые клетки глии).

Тут, видимо, необходимо дать небольшое пояснение. Нервные клетки – это маленькие клетки с большими, а подчас даже гигантскими отростками (аксонами и дендритами). Эти отростки связывают нервные клетки между собой, как железнодорожные пути связывают населенные пункты нашей необъятной родины. Это целая сеть.

Нервный импульс бежит по отросткам от одной нервной клетки к другой, и так в нашей голове появляются воспринимаемые нами образы, чувства и даже мысли, благодаря этим импульсам мы способны двигаться, а наш организм – просто жить.

Но сами по себе нервные клетки абсолютно беспомощны. Если не спрятать их в специальный – миелиновый – кожух, который напоминает собой резиновую оболочку электрического провода, то все «психическое электричество» рассеется, а отростки могут даже погибнуть. Этот миелиновый кожух и есть – клетки глии.

Мое объяснение, вероятно, выглядит несколько путаным, но уж проще никак нельзя. В общем, необходимо понять, что миелин – это очень важная вещь, о чем хорошо осведомлены люди, страдающие, например, рассеянным склерозом. Существует целый список инвалидизирующих заболеваний, в основе которых лежит именно гибель миелина.

Природа наделяет склонностями, воспитание противопоставляет им привычки.

*Пьер Буаст*

Нечто подобное пережил, кстати сказать, и автор этой книги. Во время моей болезни – полирадикулоневрита – центр демиелинизации (гибели миелина) находился у меня в спинном мозге, а кроме того, погиб миелин, окружавший периферические нервы, которые идут от спинного мозга к конечностям. В результате чего я чуть ли не мгновенно превратился в парализованного, лежачего больного. В общем, важная эта штука – миелин, от него зависит, будет ли вообще работать нервная ткань. Но это к слову...

**Итак, ребенок рождается уже с готовым набором нервных клеток, которые связаны между собой огромным множеством связей (через эти самые отростки). Но миелина пока в голове ребенка крайне мало.** Этим объясняется, в частности, тот факт, что ребенок совершенно не способен контролировать свои мышечные движения, да и вообще – мало что может сам в себе контролировать.

Для того чтобы мы совершали некие целенаправленные движения, необходимо, чтобы нервные импульсы, которые и дадут соответствующие команды на наши мышцы, шли по определенной траектории – от той клетки, которая отвечает за восприятие положения нашего тела в пространстве, к той клетке, которая отвечает за сокращение определенной мышцы (я уж не говорю о клетках, принимающих решение совершить некое движение).

Поскольку же миелина в детском мозгу, что называется, кот заплакал, импульс, который должен был обеспечить эту «тонкую моторику», бежит не по проторенной дорожке в миелиновой оболочке, а рассеивается между разными нервными клетками случайным образом, и в результате движение получается не целенаправленным и скоординированным, а хаотичным.

И теперь мы переходим к самому, как мне кажется, интересному! Мы имеем детский мозг, в котором много нервных клеток, которые связаны друг с другом первичными связями, но клетки глиии пока в очевидном дефиците. Так вот: как показывают специальные исследования, нейронов в детском мозгу намного больше, чем у взрослого человека.

Да, это не описка, у малыша действительно больше нейронов, чем у взрослого человека! Но пока между ними отсутствуют необходимые связи, а потому эта система не функциональна, она как бы только наметана – это такой проект будущей структуры отношений между нейронами, их эскиз и отдельные зарисовки.

Для большой наглядности представьте себе огромный небоскреб, который пока только строится и состоит (это, напомню, воображаемая стройка) из одной только арматуры – то есть, некоего каркаса из металлических прутьев. Все в нем вроде бы есть – и этажи, и планы помещений проглядываются, но жить в этом здании невозможно, оно как насест. Надо эту арматуру еще залить бетоном, и тогда это будет уже нормальное, готовое к эксплуатации здание.

Надеюсь, все уже догадались, что в этой аналогии каркас из арматуры – это нейроны, их отростки и синапсы детского мозга. А бетон, которым только предстоит залить этот каркас, – это клетки глиии, то бишь миелин. И теперь вопрос – где будут расти клетки глиии в развивающемся мозге ребенка? Или в нашей аналогии – куда будет заливаться бетон, с какого места каркаса, в каком порядке и в каких количествах?

Уже при покачивании колыбели решается, куда склонится чаша весов судьбы.

*Станислав Ежи Лец*

Ответ на этот вопрос ученые дают однозначный: миелином будут покрываться те отростки, по которым будут активнее пробегать нервные импульсы. Да, сначала они бегут хаотично, подчас не достигая места назначения, так как соответствующие связи между нейронами еще не простроены. Но все же в какой-то части мозга, поскольку она стимулируется внешними факторами, они бегут больше и чаще, а где-то, в другой части мозга, никакой активности нет, потому что соответствующая стимуляция просто отсутствует.

И это по-настоящему удивительная вещь: у ребенка огромная масса нейронов, готовая откликнуться на самые разные внешние раздражители, но этих раздражителей ограниченное количество. И в результате наш «бетон» заливается только в отдельные части каркаса. Там же, где стимулов мало и нервные клетки не получают достаточной стимуляции, нейроны и их отростки, в буквальном смысле этого слова, атрофируются и даже погибают.

**У ребенка от рождения огромный потенциал, и он гораздо больше, чем у взрослого. Но этот потенциал должен быть актуализирован соответствующей внешней стимуляцией. Если же этого не происходит, то не простимулированные должным образом нейроны уходят в небытие, и только в лучшем случае сохраняются в резерве (при удачном стечении обстоятельств они, например, помогут человеку когда-нибудь восстановиться после инсульта).**

В результате наш «небоскреб» – электрохимическая система мозга (не путать с анатомической!) – выглядит не как идеальный «параллелепипед», где все «стены» отстроены по единому плану, а имеет сложную, неправильную форму. Где-то есть помещения, а где-то – пустота и только куски «арматуры» болтаются на ветру, потому как, когда раздавался «бетон» (миелин), мы не задействовали эту часть конструкции.

Остин Рейзен в свое время поверг научную общественность в шок своим исследованием на обезьянах. Новорожденных детенышей шимпанзе он растил в кромешной темноте. Через год эти детеныши оказывались абсолютно слепыми – у них были атрофированы сетчатка глаза (в норме она состоит из особого вида нервных клеток) и нейроны зрительного нерва.

Причем если шимпанзе держали в темноте только до семи месяцев, эти изменения еще были обратимы. Но более длительное пребывание животных в темноте убивало клетки мозга, которые в принципе отвечают за эту функцию.

Иными словами, элементарный жизненный опыт – его объем и разнообразие – в значительной степени определяет и все наши последующие способности. Другие исследования подтвердили, что мозг животных, выросших в окружении множества игрушек и других детенышей, с которыми можно было играть, весил больше и содержал большее количество нервных связей, нежели мозг животных, выращенных в стандартных лабораторных условиях.

## Это почти что инвалидность!

Зачем я затеял этот мудреный рассказ о процессе миелинизации? Важно понять, что этот «бетон» льется долго и неравномерно, иными словами – **миелинизация в мозгу ребенка идет постепенно и фрагментарно.**

Сначала решаются жизненно важные вопросы: миелинизируются те зоны мозга, которые отвечают за работу внутренних органов, а также за функцию восприятия, ну и за элементарные движения, разумеется. К полугоду корковые отделы мозга ребенка, отвечающие за двигательные акты, миелинизируются настолько, что малыш оказывается способен более-менее успешно контролировать свои движения. Ему последовательно удается сначала держать головку и тянуться к предметам, потом приподнимать верхнюю часть тела и опираться на руки, перекатываться, сидеть, стоять и, наконец, к году – ходить.

Но может быть, он способен контролировать мочеиспускание или акт дефекации? Может быть, если прикрикнуть на него или сказать ему «пару ласковых» – мол, хватит подгузники переводить! – он тут же присмирееет, осознает свою ошибку и, чтобы сэкономить семейный бюджет, начнет ответственно ходить на горшок? Боюсь, родители, рассуждающие подобным образом и сетующие на «несознательность» ребенка, немного не в себе. И к сожалению, такие «не в себе» родители встречаются слишком часто.

От пятилетнего ребенка до меня только шаг. От новорожденного до меня страшное расстояние.  
*Лев Толстой*

Умом, возможно, они «понимают», что в год или в два требовать от ребенка исключительной чистоплотности – это как-то рановато. Но внутренне они так не чувствуют, внутренне они уже сетуют, проявляют недовольство, подгоняют малыша. А он просто не может ни ложку держать толком, ни на горшок ходить по команде. И до тех пор, пока родители этого не поймут сами для себя, причем на уровне некоей незыблемой аксиомы, не требующей никаких доказательств, они будут раздражаться и передавать это свое раздражение ребенку.

**Чудес не бывает. Чтобы ребенок научился контролировать физиологические процессы, встал, сел или просто начал улыбаться, его мозг должен к этому конкретному действию созреть. В разные периоды жизни ребенок что-то делает или не делает не потому, что он «не хочет», «капризничает», «ему лень» или «он дурака валяет», а просто потому, что он еще *не может* этого сделать. И речь, разумеется, идет не только о двигательных навыках, но и о памяти, внимании, мышлении, целенаправленности деятельности.**

Мозг ребенка должен созреть к каждой конкретной функции, соответствующие нервные пути должны сформироваться, отстроиться, заработать. А схема везде одна и та же – сначала внешняя стимуляция, затем пробные действия, потом фиксация определенных навыков и, наконец, их закрепление. В конечном итоге, нужный нервный путь, проходящий через огромное множество клеток, их отростки и синапсы, оказывается отстроен в мозгу, «фиксирован» клетками глии. Возникает то миелиновое «ложе», которое пускает хаотическую до того момента активность нервной системы в строго определенном направлении.

Природа и воспитание подобны. А именно: воспитание перестраивает человека и, преобразуя, создает ему вторую природу.  
*Демокрит*

Если в 2007 году, по расчетам ученых, можно было бы объединить все компьютеры мира в один и присовокупить к этому монстру интернет, то получившийся в результате «интеллектуальный» гигант по сложности своей организации не дотягивал бы до сложности организации одного отдельно взятого человеческого мозга. В настоящее время этот порог перейден, но масштаб, мне думается, понятен. Остается только удивляться тому, насколько сложен наш мозг и чего стоит отладить и запустить эту машину. В голове не укладывается. А ребенок это делает, он неустанно работает, и это происходит двадцать четыре часа в сутки.

**Примечание:**

**«Не выйти из дома, не глянуть на крыльцо...»**

Основываясь на собственном опыте, должен сказать, что процесс формирования целенаправленного движения в нашей нервной системе – процесс мучительный и наисложнейший! Никто из нас не помнит, насколько архисложная эта задача – взять под контроль хаос нервных импульсов, призванных обеспечивать элементарные функции двигательного аппарата. Исключение составляют те, кто страдает рассеянным склерозом или периферическим параличом. Поскольку сам я отношусь к числу таких «счастливицев», то готов свидетельствовать, что это потрясающий по сложности, адский труд.

Если миелин утрачен, заставить свои собственные «члены» слушаться твоих же собственных команд, то есть команд, посланных им твоей же собственной головой, почти невозможно! Они не слышат и не слушаются, валяются, как чужие, и совершенно индифферентны по отношению к любым твоим командам. Ты их даже не чувствуешь толком. Закрываешь глаза, и вдруг начинает казаться, что твои ноги сложились, как у китайского болванчика, открываешь, а они лежат точно так же, как и лежали битых пять часов после того, когда тебя в последний раз двигали. И попроси их что-нибудь сделать... Никакой реакции!

Помню, когда уже миновала острая фаза моей болезни, во время одного из врачебных осмотров меня захотели поставить на ноги – в качестве эксперимента. Я ужасно обрадовался, засуетился. Мне казалось, что ноги уже окрепли и все непременно получится. Если не смогу пройти, то хотя бы постою на своих двоих! Мне помогали, страховали. Я сел, спустил ноги вниз, оперся на них (так мне, по крайней мере, казалось), затем меня подхватили под белые руки и...

Как я упал – я даже не понял. Когда я разогнулся из сидячего положения, на миг мне показалось, что ног у меня просто нет, что они заканчиваются аккурат в области паха, ампутированы и торчат как два обрубка. Потрясающее ощущение... ужаса.

А первая ступенька? Я прекрасно помню свою первую ступеньку. Шаркая ногами, опираясь на специальную коляску-подпорку, я уже неплохо передвигался. Но поднять ногу, просто оторвать ее от земли – это было целое упражнение, гимнастический подвиг. Но как хотелось подняться по лестнице! И вот однажды, громыхая коляской, я «выскользнул» из отделения на лестничную клетку, оперся двумя руками о перила и стоял, гипнотизируя ступеньку...

Проблема в том, что, даже подтягиваясь на руках, заставить ногу подняться на необходимую высоту, толкнуть ее вперед, перенести центр тяжести в соответствующем направлении и удержаться – это была целая процедура, которая требовала необыкновенных интеллектуальных усилий: все

проанализировать, рассчитать, правильно сориентироваться. Непередаваемые ощущения!

И это я рассказываю о взрослом человеке, который просто расхворался и отличается от обычного одной только недостаточной миелинизацией периферических нервов, тогда как все центральные механизмы управления опорно-двигательным аппаратом у него сохранены! А ребенок?!

Он же никогда прежде не умел ходить, у него даже ощущения такого не было никогда – ходьбы, или сидения, или контроля за мочеиспусканием. Он никогда этого не делал. Никогда. Он абсолютно не представляет – как это бывает. Подобное элементарное, как нам кажется теперь, действие – это для него не только сложнейшая работа, это еще и абсолютная импровизация, творческий процесс, если хотите! Объем работы, которую совершает ребенок, просто овладевая собственным телом, – колоссальный.

## Пункт управления... пролетом

Впрочем, если бы ребенку приходилось осваивать только одно свое тело – это еще куда ни шло. Но нет, его задачи куда обширнее! Ребенку предстоит научиться дифференцировать разные звуки и воспринимаемые им зрительные образы, соотносить собственные действия (например, крик) и реакцию на них окружающей среды, различать собственные чувства – холода, голода, жажды, боли и т. д.

**Изначально все это для ребенка – сущий хаос, настоящая какофония разнообразных ощущений, и непонятно, какое к чему относится, что собой представляет и что с каждым из этих ощущений в отдельности нужно делать.**

Представьте себе некоего человека, который ни разу не сидел даже за рулем автомобиля, но вдруг, без всякого предупреждения, оказался за штурвалом космолета, находящегося на вираже. Да, вроде бы все есть – двигатели, органы управления, приборы и т. д. Казалось бы – берись за штурвал и штурмуй космические дали! Ага... А куда дергать-то?..

И дергает как придется. А корабль кренит, ведет, роняет. Методом тыка надо осваиваться. В результате одни сплошные «внештатные ситуации» образуются! Это нам только кажется, что наш малыш лишь ест, спит и отвлекает нас от важных дел своим надрывным криком. Он работает аки пчела, вол да еще все вместе взятые жители Поднебесной!

Однако и это, наверное, еще не самое важное во всей этой истории. Как вам кажется, к какому году заканчиваются процессы миелинизации в детском мозгу? То есть до какой поры ребенок еще не способен управлять сам собой в должной мере? До какой поры его мозг не готов к тому, чтобы взять на себя контроль над ситуацией? Год, два, три? Нет, четыре.

Небьющаяся игрушка – это игрушка, которой ребенок может разбить все свои остальные игрушки.

*Бейтс Каунти*

Именно в этом возрасте заканчивается миелинизация основных отделов коры головного мозга. И это тот возраст, когда ребенок только, так сказать, «входит в разум», о чем мы будем говорить чуть позже. Но и это еще не все: миелинизация, например, лобных долей головного мозга, а также ретикулярной формации – отделов, отвечающих за длительную концентрацию внимания, – продолжается вплоть до периода полового созревания!

Последними, аж до двадцати пяти лет, миелинизируются так называемые префронтальные (т. е. самые-самые передние, находящиеся прямо под лобной костью) отделы коры головного мозга. Те самые, которые отвечают за формирование намерений человека и программ его поведения. В этой части мозга происходит ассоциация нервных путей, идущих от всех важнейших областей коры головного мозга – затылочных, височных, теменных, с лимбических отделов коры.

Если обойтись без сложных медицинских терминов, то можно сказать и так: вся работа мозга – образы (зрительные, слуховые и проч.), эмоции, память, мыслительные процессы – все сходится и аккумулируется здесь, в префронтальных отделах коры. Грубо говоря, тут окончательно смыкается то, что человек думает, переживает и чувствует; смыкается, чтобы сформировать направленность его действий. Если еще проще: это то место в голове человека, где он принимает решения о своем будущем, то есть, перестает «жить моментом» и начинает «жить головой».

Развитие этой зоны – процессы миелинизации в ней – происходит скачками. Первый скачок датируется 3,5–4 годами. Ребенок берет под контроль свое поведение (в его элементарных формах), начинает думать о том, что он будет делать, то есть у него в голове появляются какие-никакие планы. Второй скачок – в 7–8 лет. Ребенок начинает думать не только о том, что он

будет делать, но и о том, к какому результату это должно привести. И третий скачок развития – примерно в двенадцать лет. Ребенок начинает думать не только о том, что он будет делать и к какому результату приведут его действия, но и о том, к каким результатам его действия в принципе *могут* привести.

Переживания ребенка подразумевают одну и ту же реальность в случаях восприятия, памяти или фантазии. Это означает, что ребенку все равно, представляет он нечто или воспринимает – и представленное, и воспринятое переживается им как действительно данное.

*Дмитрий Узнадзе*

Одно дело думать: «Я пойду и скажу ему, что он должен сделать то-то и то-то», и совершенно другое: «Пойду, скажу ему то-то и то-то, но это, вполне возможно, вызовет обратный эффект». Финал миелинизации этой зоны мозга, как я уже сказал, наступает в 25 лет. Молодые люди, кстати сказать, в этом возрасте уже и из армии вернулись, и образование получили, и семью, подчас, завели.

### **Примечание:**

#### **«Только сухие цифры статистики...»**

Чтобы не показаться голословным, приведу еще несколько цифр.

Все мы, естественно, умеем отличать реальность от вымысла, объективную действительность от игры воображения, сон от яви. Для нас это как-то само собой. Разве может быть по-другому? Может. Для ребенка реальное и нереальное какое-то время нераздельны. Это для него одна, общая, единая действительность. Он не может провести четкую грань между тем, что существует на самом деле, и тем, что только предполагается, воображается или является плодом фантазии.

И к какому возрасту, как вам кажется, его мозг оказывается способен провести эту границу? Держимся за стул... Только в шесть-семь лет. Карлсон, простите, живет на крыше. И это на самом деле так, или, по крайней мере, ребенок чувствует, что это так. Да, конечно, если он играет в палочку, воображая себе, что это лошадь, а мы показываем ему настоящую лошадь, он безошибочно определит, где лошадь, а где палочка. Только вот палочка – это тоже лошадь. И вы ничего с этим не поделаете. Его мозг не способен определить границу.

Память. Глядя на трехлетнего ребенка у вас может возникнуть ощущение, что память у него замечательная. Он же все схватывает буквально на лету. Вероятно, у трехлетки необыкновенно зрелый мозг, не правда ли? Неправда. И в этом можно легко убедиться.

Вчера вы смотрели новости – не помните, случайно, о чем там шла речь? Наверное, пара-тройка сюжетов придут вам на ум. Это те сюжеты, которые были вам, по тем или иным причинам, интересны. Вы запомнили их автоматически, не желая запоминать, они «сами запомнились». Но представьте, что вы смотрите новости и вам дано задание запомнить суть всех десяти-двенадцати сюжетов и плюс порядок их эфира. Представили? И теперь сравните, как вы будете сидеть перед телевизором в том и в другом случае...

Да, память работает и во время «свободного» просмотра, и во время «выполнения задания». Но работает двумя принципиально отличными друг от друга способами. Разница между «запоминать» и «заучивать» кажется незначительной, но, поверьте, она – огромна! Ребенок демонстрирует способность к «запоминанию» с самого рождения, но вот «заучивать» что-

либо, то есть настраивать себя на соответствующий лад, он сможет... Стул рядом? К десяти годам. До этого мозг в соответствующую «позицию» не встает, как ты его ни заставляй. Если заинтересовался – запомнит, не заинтересовался – до свидания.

Идем дальше. Сейчас вы читаете книгу, ваше внимание сосредоточено на этом процессе. Но у меня просьба – встаньте, подойдите к книжной полке и возьмите любую другую книгу наугад. Почитайте ее... Уверен, даже если доктор Курпатов со своим опусом вам не слишком интересен, переключиться со «Счастливого ребёнка» на какой-нибудь «Бухучет в малом бизнесе» будет не так-то просто.

С одной стороны, такая ригидность – это, конечно, минус и может сильно тормозить процесс. Но, с другой стороны, именно эта концентрация внимания и позволяет нам быть эффективными. Если бы наше внимание скакало с предмета на предмет, это было бы настоящей катастрофой – мы бы ничего не могли довести до ума, вникнуть в суть, добиться результата. В общем, представляли бы собой клиническую картину классического маниакального больного, а это, я вам доложу, особая история!

Впрочем, давайте отложим экскурсию в психиатрическую лечебницу и просто понаблюдаем за собственным малышом. Поздравляю вас, у него именно такая «болезнь» – отсутствие контроля над произвольным вниманием! Вот он сконцентрировался на каком-то деле, а тут вдруг птичка за окном. И все, привет, его мысль плавно перетекла на другой объект, тут же переключилась на что-то третье, а уже через секунду была в четвертом месте и пошла дальше, дальше, дальше...

Когда она вернется обратно? Возможно, завтра, а возможно, и никогда. Мозг ребенка откликается на сторонние раздражители так же естественно, как и мы на звук пожарной сирены. И с этим ничего нельзя поделать. Кстати, сколько ему лет, этому ребенку? Сидим на стуле? Двенадцать. Это тот возраст, когда мозг ребенка созревает настолько, чтобы реализовывать то, что гордо именуется «произвольным вниманием».

Впрочем, не торопитесь радоваться. В момент наиболее бурного расцвета взросления (появление отчетливых вторичных половых признаков) – четырнадцать-пятнадцать лет – способность к произвольному вниманию снова катастрофически падает. «Иванов, ты о чем думаешь?!» О-о, драгоценная Марья Николаевна, лучше вам этого не знать... Ведите свою физику и не заморачивайтесь, бесполезно.

Почему в свое время пришла мода на так называемые open space в офисах компаний? Почему стало выгодно создавать условия, чтобы сотрудники находились в одном помещении, разделенные лишь тонкими и низкими ширмами, а в школьном классе должна царить гробовая тишина? Особенность произвольного внимания состоит в следующем – если мы на чем-то сосредоточены, то посторонние раздражители будут только усиливать нашу концентрацию на том, что мы делаем<sup>3</sup>.

У ребенка же – все с точностью до наоборот, любой сторонний раздражитель (включая его собственную фантазию или воспоминание)

---

<sup>3</sup> Впрочем, не так давно произошло неожиданное – эффективность сотрудников в офисах, устроенных по типу open space, упала. Связано это с тем, что среди сотрудников появились молодые люди, у которых навык концентрации внимания ослаблен, поскольку они воспитывались уже в цифровой среде, плюс повсеместное падение мотивации к работе, плюс гиперинформационная среда, которая в целом, снижает способность людей к концентрации внимания.

способен увести его мысль в неведомые дали. И это важный этап в процессе взросления ребенка, ведь, не будь в нем этой «текучести», как бы он познавал мир? Застрял бы на чем-то одном, и все. «Чего ворон считаешь? Ау!» Бестолковый, да? Нет, просто у него еще мозг такой – «ворон считать», у него работа такая.

У детей нет ни прошлого, ни будущего, зато, в отличие от нас, взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

*Жан де Лабрюйер*

## Чему учиться будем?

Не нужно думать, что ребенку-подростку достаточно освоить науку управления собственным телом, а потом все «как по маслу пойдет». Не пойдет. Наука управления «знаками» – то есть определенными звуками, жестами и графическими образами, которые обозначают, символизируют определенные вещи, ситуации, процессы и состояния, – это задача куда сложнее будет!

Ребенку предстоит узнать, запомнить, а главное – понять сотни тысяч слов и знаков. Ни один суперкомпьютер до сих пор не научился обгонять обыкновенного синхронного переводчика, а уж то, что касается передачи смысла сообщения, – тут и вовсе загвоздка, не справляется пока искусственный интеллект. Если простая задачка – он ее, конечно, решит. Но стоит только чуть добавить «непереводимой игры слов» или слова с двойным значением, или интонационные нюансы – и он уже на лопатках.

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

*Эмма Бомбек*

А вот еще, например, социальные роли... Мы не отдаем себе в этом отчета, но мы имеем наиглубочайшие знания о том, как устроен социальный мир вокруг нас. О том, кто кому кем приходится в родственном, культурном и социально-бытовом планах, как с какими людьми, в зависимости от их социального положения, уровня образования, статуса, конкретной должности и т. д., мы должны себя вести.

Мы замечаем, что ребенок этому учится, когда он играет в «дочки-матери», кашеварит на своей детской импровизированной кухне или гоняет в Соловья-разбойника. Тут мы видим, что он учится быть «социально-полезным» существом, соответствующим своему полу и своей социальной среде.

Но это же, извините, детский сад! Сколько еще подробностей и нюансов социальной «игры» он должен будет впоследствии заметить в своем окружении, понять, освоить, осмыслить и натренировать? Это же не поддается никакому подсчету! Это огромная работа! И это в голову детям не загружают, как операционную программу в компьютер. А потому **сил, которые необходимы ребенку для решения этой задачи, требуется огромное количество; он работает, а благодаря этому его мозг растет – стимуляция обеспечивает рост глии, миелиновых оболочек и вообще – самой массы мозга.**

Теперь же представим себе родителя, который, чертыхаясь, приводит своего ребенка к психотерапевту: «Он совершенно не думает о будущем! Он не учится! Он не знает, чем он хочет заниматься! А как он на жизнь себе собирается зарабатывать?! Доктор, я в ужасе!» В целом, если бы все это не было так печально, то выглядело бы даже забавно. Но это печально. Ребенок получает нагоняй за то, что он еще и не мог сделать. Задачи нереальные, а нагоняй всамделишный. Это куда годится? Справедливо? Вместо того чтобы стимулировать соответствующие зоны коры своего чада – бить его по этим самым зонам наотмашь: «Ты такой-сякой-немазанный, я в твои годы!» Ага, конечно!

• Во-первых, у всех у нас есть большая иллюзия по поводу этих наших «твои годы». Мы же на себя-прежних смотрим глазами себя-нынешних и редко замечаем глубокое несоответствие этого восприятия реалиям жизни, такова уж психологическая особенность нашей реконструкции собственного прошлого.

• Во-вторых, эта зона нашей коры «в наши годы» стимулировалась будьте-нате! Мы еще из пеленок не вылезли, а уже слышали: «Кем работать мне пойти? Я б в строители пошел, пусть меня научат... Я бы в легчики пошел, пусть меня научат...» и дальше по тексту. Уже с пятого

класса (по крайней мере, в моей школе так было) нас водили по всяческим предприятиям и знакомили с производством.

Помню, как был со своими одноклассниками на хлебозаводе, в типографии, на обувном предприятии, на заводе по производству телевизоров... Все можно было посмотреть, пощупать. А на хлебозаводе – даже поесть! Такая стимуляция префронтальной зоны, что не забалуешь!

Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так. Это самые тяжелые годы, поскольку тогда человек находится под гнетом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а еще реже – свободу.

*Иммануил Кант*

Теперь задумайтесь, в каком информационном пространстве воспитываются современные дети? Что такое для них работа программиста, дизайнера или инженера – вроде бы самых модных и востребованных ныне специальностей? Чистой воды умозрительность! Что-то программируют, дизайнерят, инженерят... Как тут сформируешь в своей голове план и направленность действия? Не-е, это мы сильно преувеличиваем возможности ребенка и слишком бездарно относимся к своим собственным – родительским – обязанностям.

Да, в пять-шесть лет ребенок уже способен говорить необыкновенно складно, логично, поражать родителей сложностью используемых им слов и речевых оборотов. Он может «задвигать» такие тексты, что родители сидят и не знают, как у них такой умный-разумный ребенок уродился, и не надо ли его сдать куда-нибудь для опытов, такой он неприлично талантливый. Не иначе – из космоса!

Только вот незадача – при таком блестящем уме и таланте он абсолютно бессилён в отношении реальной жизни. Фактические знания придут к нему только с опытом, а то, что он как попугай повторяет все, что слышит, – это же не знание. Умение пользоваться сложными словами и умение управлять информацией – это совсем не одно и то же. И тут не поторопишь.

Ребенок растет и развивается так, как он растет и развивается. А пытаться бежать впереди паровоза – это создавать идеальные условия для ДТП с участием этого «железнодорожного транспорта», того самого «паровоза».

**«Торопить» ребенка в его развитии – это травмировать его психику, и, кстати сказать, самим травмироваться, переживая «комплекс плохого родителя». Ждать от ребенка, что он прыгнет выше головы, внутренне требовать от него того, на что он еще просто физически неспособен, – вот что значит быть плохим родителем.**

**Хороший родитель – это адекватный родитель, который понимает, с какими огромными трудностями на каждом этапе своего развития сталкивается ребенок, и помогает ему эти трудности преодолеть, выстилая дорогу каждого конкретного успеха ребенка положительными, стимулирующими его подкреплениями.**

Дети никогда не слушались взрослых, но зато исправно им подражали.

*Джеймс Болдуин*

#### **Примечание:**

**«Они пытались торопить время...»**

Можно ли обмануть время? Это вполне резонный вопрос, которым неизменно задаются все специалисты, занимающиеся воспитанием и обучением детей. Действительно, если мы знаем, как сейчас ребенок решает те или иные задачи, а также то, как он будет решать их через какое-то время,

пройдя соответствующие этапы своего развития, может быть, мы как-то можем форсировать процесс?

Вот простой пример. Допустим, нам надо запомнить несколько слов – «кошка», «стол», «самолет», «собака», «шкаф», «поезд», «машина», «диван», «корова». Легче всего разбить эти слова на группы: в группе «животные» окажутся «кошка», «собака» и «корова», в группе «мебель» – «стол», «шкаф», «диван», в группе «транспортные средства» расположатся «самолет», «поезд» и «машина». Уверен, что эта группировка слов, сама по себе, уже заставила вас запомнить те слова, о которых мы тут ведем речь, ну по крайней мере большую их часть. И это естественно, ведь мы воспользовались одним из способов запоминания взрослого человека – «организацией предметов».

Теперь применим эту тактику в отношении ребенка. В возрасте трех лет, например, он вполне может внять нашему предложению рассматривать «собаку» и «кошку» в качестве «животных», называть «стол» и «диван» «мебелью», а «самолет» и «поезд» определить как «транспорт» (ну, все это с нашей помощью, разумеется).

Дальше мы будем просить его запомнить эти слова, разделив их на соответствующие группы. Ребенок, скорее всего, пойдет нам навстречу и будет какое-то время усердно повторять некоторые из этих слов, включая и «стол», и «мебель», и «кошка», и «животные», и даже «самолет» с «транспортом». Все это вполне возможно и, конечно, произведет на нас неизгладимое впечатление: «Боже-боже, какой умный младенец!»

Вот только должен всех нас огорчить: как показывают исследования, а их проводилось на этот счет великое множество, проку от этой нашей замечательной педагогической деятельности не будет никакого. Поскольку ребенок еще не способен понимать сущностные признаки предметов (он производит это разделение абсолютно интуитивно), их «организация» для него – это просто усложнение задачи.

На самом деле, никакой «организации», группировки предметов в его голове не случилось, мы выдали желаемое за действительное. Он просто пытался запомнить чуть больше слов, нежели был должен, – кроме самих «столов» и «собак» еще и категории: «мебель», «животные» и т. д., вот и вся «организация».

С помощью специальных, умело разработанных приемов мы можем заставить ребенка сформировать навыки, которые сущностно выходят за пределы его обычных способностей. Однако же реально работать они не будут. Например, даже если ребенок научится группировать (организовывать) предметы правильно, это не поможет ему лучше их помнить, разве что за счет дополнительного повторения и вербализации (проговаривания) – то есть, за счет тех механизмов памяти, которые хорошо работают у дошкольников.

Впрочем, спустя какое-то время, в младшей и средней школе, эти навыки дадут свой мнестический эффект, даже без особых усилий с нашей стороны – сами собой. Ребенок до них дорастет.

Лев Семенович Выготский – выдающийся российский психолог начала XX века, который как раз много и серьезно занимался детской психологией, – сформулировал понятие «зоны ближайшего развития». Этот научный термин используется для описания способности детей развиваться через участие в деятельности, которая несколько (но незначительно!) превышает уровень их способностей.

Причем работает эта «зона» лишь при неусыпном контроле и содействии со стороны взрослых и очень ограничена – мы как бы задаем ребенку ближайший рубеж, но не пытаемся предложить ему «взрослые» способы решения тех или иных задач. В остальном же сверх этой «зоны» и выше головы не прыгнуть.

**Мы можем стараться всячески стимулировать развитие ребенка, не понимая, что соответствующие навыки ему пока совершенно не нужны, что у него нет ни внутренней потребности в них, ни, учитывая состояние его мозговых структур, способности адекватно их использовать.**

Да, приятно знать, что твой четырехлетний ребенок уже «бегло читает», но способно ли это чтение дать ему то, что могло бы? И не тратит ли он это время в ущерб тем занятиям, которые действительно послужили бы его полноценному и всестороннему развитию? Это очень важный вопрос, на который современные психологи дают однозначный ответ – лучше не торопиться. Дайте ребенку возможность взять максимум на каждом из уровней его развития, и тогда следующий пройдет и лучше, и с большим эффектом.

Жан Пиаже – величайший французский ученый, настоящий мэтр психологии детства – был постоянным, можно сказать – непримиримым оппонентом Льва Выготского, или, точнее, даже наоборот – Выготский постоянно оппонировал Пиаже. На многие вопросы, касающиеся поведения ребенка, они имели диаметрально противоположные взгляды.

Однако когда у Жана Пиаже спрашивали, можно ли ускорить смену стадий развития ребенка, он отвечал, словно его звали Лев Семенович: «Вы задаете американский вопрос! Даже если бы это и было возможно, в конечном итоге ценность такого “ускорения” была бы сомнительной. Важно не ускорить смену стадий, а предоставить каждому ребенку достаточное количество учебных материалов, соответствующих каждой стадии его роста, чтобы ни одна из областей его интеллекта не осталась недоразвитой».

У детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим.

*Жан-Жак Руссо*

## Пять детей в одном флаконе

В своем развитии ребенок претерпевает колоссальные изменения, принципиальные трансформации. Тут примерно те же чудеса, что и с бабочкой, – он сначала маленькая личинка, потом превращается в гусеницу, потом в кокон и лишь затем в красивую бабочку, то есть в человека.

Множество внутренних, эпохальных перемен должно произойти в психике ребенка, чтобы он превратился из неразумного существа в «человека разумного». В этом смысле ребенок рождается дважды не готовым к взрослой жизни, дважды не приспособленным к нашему – взрослому – миру.

Первая такая «неготовность» – это банальное физическое несоответствие. Так уж распорядилась природа, что человеческий ребенок появляется на свет биологически незрелым. Сравним человеческого ребенка с младенцем обезьяны. Последний почти сразу после рождения способен самостоятельно передвигаться, висеть на маме, цепляясь за ее шерсть, совершать какую-то целенаправленную деятельность. У человеческого детеныша на то, чтобы достичь аналогичных результатов, уходит как минимум пара лет! Хотя еще и в четыре года при виде незнакомца он будет прятаться за мамину юбку, точь-в-точь повторяя поведение маленькой обезьянки, прячущейся в материнской шерсти.

По большому счету, мы рождаемся глубоко недоношенными эмбрионами. Считается, что это связано с тем, что наши предки встали с четырех лап на две, то есть с прямохождением человека. В результате этого «поворота» женский таз существенно отличается от аналогичного анатомического образования четвероногих животных. Он как бы развернулся из горизонтальной плоскости в вертикальную и, в качестве своеобразной издержки производства, существенно сузился. Поэтому, чтобы появиться на свет без кесарева сечения, которое в первобытном обществе вряд ли кто-то мог обеспечить беременной самке, ребенок должен был рождаться заранее, то есть до полного своего биологического созревания.

Каждому возрасту присущи свои особенности.

*Цицерон*

Кстати сказать, именно это, по всей видимости, и привело к тому, что наш предок совершил тот гигантский эволюционный рывок в своем развитии, которым мы так гордимся. Младенческий мозг куда более пластичен, нежели мозг уже сформировавшийся, мозг взрослого. Поэтому преждевременное рождение позволило человеку усваивать куда больше информации.

Созревая «по ходу» своего биологического формирования, мозг человека растет уже с учетом результатов своей познавательной активности, а потому находится в куда более выгодном положении, нежели мозг других животных. Впрочем, другие животные рождаются куда более приспособленными к выживанию как таковому, а мы – нет. До такого состояния нам надо будет еще расти и расти.

И вторая «неготовность» ребенка к жизни – это его гигантское социальное несоответствие. То, что мы собой представляем, – это на 80 % вода и на 80 % культура.

**Ни язык, ни умение вести себя в обществе, ни социальные роли, ни образование, ни тем более научные знания – вся эта содержательная начинка нашей психики – не передаются по наследству. Те величайшие достижения культуры и цивилизации, которыми по праву гордится человечество, ребенок должен пройти не за сто тысяч лет, как само это человечество, а за свои собственные шестнадцать – двадцать.**

Нам кажется, что нет в этом ничего сложного, все же с этим справляются, но это «кривая логика». Если все, или почти все, справляются с гибелью супруга или смертью своего ребенка, если такое, не дай бог, случается, разве это значит, что это легко?.. Нет, конечно.

Ребенку предстоит научиться пользоваться собственным телом, разделять действительность и сферу фантазии, воображения. Ему предстоит понять, что слова – это не просто звуки, как, например, писк игрушки или звук музыкального инструмента, а способ обозначения вещей, зачастую даже отсутствующих в поле его зрения. И это не говоря уже о понятиях, которые не имеют объективно определяемого субстрата, – «добрый», «хороший», «честный», «внимательный» и т. д. (ничего этого не «пощупаешь».)

Ребенку предстоит освоить свой собственный психический аппарат – научиться концентрировать внимание, справляться со своей «разбросанностью», преодолевать страх, адекватно выражать свои эмоции и т. д. Кроме того, ребенку нужно будет научиться себя «правильно вести», сформировать и отработать массу социальных ролей («сына» или «дочери», «внука» или «внучки», «друга», «школьника» и т. д.). Это огромная работа, которая идет этапами. И тут спешить не только бесполезно, но и вредно.

Сначала, на первом году жизни, ребенок представляет собой «биологическое существо». Он тратит этот год, чтобы встроиться в свой собственный организм, «одеть его на себя», научиться его понимать (например, отличать голод от страха, а боль в животе от боли в пальце), а еще – им пользоваться (и тут все, начиная с опорного аппарата, заканчивая аппаратом голосовой артикуляции).

Это примерно то же самое, как если нас одеть в огромный, тяжелый акваланг и заставить научиться в нем жить «на постоянной основе». Непростое занятие, доложу я вам! Параллельно, ребенок делает еще массу дел – учится устанавливать контакт с другими людьми, выражать свои эмоции, демонстрировать свое состояние, причины беспокойства.

Мать – единственное на земле божество, не знающее атеистов.

*Эрнст Легуве*

**Далее, сразу после первого года жизни перед ребенком открываются новые, колоссальные возможности – он начинает ходить. Это период, когда малыш переключается с изучения себя на изучение *своего* мира. Последнее уточнение очень важно: предмет его изучения – это не «окружающий мир», как мы его понимаем, а именно *его* мир.**

Разницы, границы между собой и миром ребенок пока не понимает и не чувствует, он в каком-то смысле просто сам становится больше, охватывая и вовлекая в свою жизнь все, что замечает. Причем стоит этому миру исчезнуть из поля его – детского – восприятия, и он для ребенка уже не существует. Для него существует только то, что он воспринимает: видит – значит, оно есть, а отвернулся – и до свидания, как и не было.

Излюбленная игра детей семи-восьми месяцев – это «убийство и возрождение» предметов. Молодые родители часто недоумевают, что так радуется ребенка, когда он сбрасывает, например, свои носочки с пеленального стола (наша Сонечка, к слову, развлекалась именно носочками). На самом же деле это неподдельное веселье ребенка легко понять. Для него существует только то, что он видит, и когда носок падает, он пропадает из поля зрения, убивается. А когда родитель его достает, он рождается сызнова, словно из небытия. Фантастика! Ребенок ликует! Только вот родитель, не понимая этих истинных причин поведения собственного ребенка, частенько злится: «Надо же, еще такой маленький, а уже вещи разбрасывает, что будет дальше – страшно даже подумать!»

Дети забавляют себя тем или иным занятием даже тогда, когда ничего не делают.

*Цицерон*

В возрасте от года до трех-четырех лет это своеобразное восприятие действительности, *действительной* исключительно под прицелом восприятия, у детей еще сохраняется. Примечательно то, как дети этого возраста играют в прятки. Для них прятки – это не когда их не видят, а когда *они не видят*. Ребенок закрывает глаза руками, будучи в полной уверенности, что, раз он не видит тех, кто его ищет, значит, и они его не видят.

Когда я играл в эту замечательную игру со своей трехлетней дочкой, она уже, конечно, понимала, что закрыться руками недостаточно (впрочем, вряд ли понимала, почему этого недостаточно). В общем, она предусмотрительно пряталась за занавесками, под кроватью или под покрывалом, причем, как правило, в одних и тех же местах. При этом она совершенно не беспокоилась о том, чтобы из этих «укрытий» не торчали части ее тела. И нам всем приходилось долго изображать поиски ребенка, пока тот, спрятав голову за занавеску, проявляет чудеса сдержанности, изо всех сил стараясь не откликнуться на наши недоуменные и разочарованные: «А где же Сонечка? Куда подевался наш любимый ребенок?» Еще за полгода до этого, надо заметить, она и с этим еще не могла справиться. В ответ на подобные риторические восклицания она неизменно выкрикивала: «Здесь!», продолжая, разумеется, со всей серьезностью прятаться.

Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочки с кремом.

*Дон Аминадо*

**До трех-четырех лет мир ребенка и мир вообще не разделены, а мы – его родители и воспитатели – просто части этого мира, не имеющие ни собственных чувств, ни собственных интересов, ни собственной жизни.** Наше временное исчезновение, отлучка – это для ребенка некий артефакт, мы временно «умираем» в каких-то странных местах под загадочными названиями «работа» или «по делам».

С младенчества Соня регулярно наблюдала своего папу «по телевизору» и считала чем-то само собой разумеющимся, что он, наравне с Нюшей и Каркарычем, красуется на обложках книжек. Однако же на вопрос: «А как твой папа работает?» (в целом, это ведь должно быть очевидно, не правда ли?), она отвечала: «Работает какую-то работу». И лишь где-то в три года, отвечая на этот вопрос, показала на игрушечный компьютер. Вот такая у меня, оказывается, работа...

Весь мир ребенка – это пока он сам, то, что он видит, воображает и чувствует. Его интересуется только то, что с ним как-то связано. Даже сложные «пространственные» предлоги «над», «под», «за», «перед» или, например, слова «снизу», «сверху», «наверху» или «сзади» ребенок способен усвоить только применительно к самому себе – когда он находится «над» чем-то или когда что-то находится «под» ним. И хотя на себе, как говорится, не показывают, ребенок иначе не понимает.

Любые наши попытки агрессивно вторгнуться в его реальность со своими «благими намерениями» воспринимаются ребенком просто как «события мира», а вовсе не как попытки вести с ним некий диалог. Пока он только обменивается с нами фразами, играет словами, словно в пинг-понг. Понять, что с нами можно еще и *вести диалог*, как с некими самостоятельными сущностями и данностями, – это ему еще только предстоит.

Представьте себе, что вы родились и живете в большом шаре. Все ваши знания о внешнем мире исчерпываются той информацией, которую вы получаете в моменты, когда шар, в котором вы находитесь, перекатываясь вместе с вами с места на место, натывается на какие-то препятствия. С той стороны к вам стучатся люди, что-то вам говорят, как-то пытаются с вами взаимодействовать.

Вас это, конечно, необыкновенно занимает, но в вашем мире, как вы его воспринимаете, реально существует только один человек – вы сами. А любые действия в ваш адрес со стороны других людей – это не более чем искажение формы вашего шара, и ничего другого. Если это

воздействие сильное, вы, конечно, принимаете его в расчет, но вы живете в своей реальности, а окружающий мир для вас – это только то, что прогибает ваш шар-мир.

**Далее ребенок учится выделять себя из мира других людей. Это результат принципиальных изменений, которые происходят в его маленькой головушке к трем-четырем годам. Изменений серьезных и потрясающих воображение! О чем, впрочем, мы будем говорить чуть позже, обсуждая знаменитый «кризис трех лет».**

Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое «я» и отделил себя от окружающего мира.

*Дмитрий Писарев*

На этом этапе своего развития ребенок пытается как-то себя «позиционировать» в отношении с нами – другими для него людьми. И он всеми правдами и неправдами настаивает на том, что у него есть свое мнение, свой взгляд на происходящее. А самое эффективное средство, которое позволяет ему добиться соответствующего результата, – это сказать родителям и воспитателям: «Нет!» Причем по любому поводу – надо и не надо.

Если родители принимаются в этот момент выяснять с ребенком отношения, ничего хорошего из этого не выйдет. По большому счету, вообще о другом идет речь: ребенок как бы зондирует мир – проверяет реакции на свои действия. И чем реакция активнее, тем активнее он продолжит действовать в начатом направлении. Куда лучше обернуть происходящее в шутку и сделать вид, что вообще ничего не случилось.

**Итак, ребенок в возрасте с трех до семи словно бы отделяет от себя мир – мол, это вы там, а это я – здесь. Но кто такие «вы там» – это для него по-прежнему загадка, которую, впрочем, он совершенно не торопится решать. Пока другие люди ему все еще не слишком интересны (по крайней мере их внутренний мир, их переживания). Его социальный интерес направлен только на то, чтобы найти свое место в мире этих других людей, желательно максимально комфортно. Например, воспитатели в детском саду разделяются на «хороших» (тех, с которыми ребенку комфортно) и «плохих» (тех, с которыми ему некомфортно).**

**Удивительный факт – дети этого возраста не способны считать себя «плохими». Что бы они ни делали – они, в собственном восприятии, всегда «хорошие», они в этом абсолютно уверены. «Плохими», в их понимании, могут быть только другие. Учитывая этот факт, нужно понимать, насколько сильно ограничены наши воспитательные инициативы. Как правило, они воспринимаются ребенком просто как нарушение некой «высшей справедливости» и не более того.**

Ждать же от ребенка в этом возрасте чего-то большего – просто неправильно. Попытки винить его, стыдить, наказывать – это просто способ сказать ему: «Да, ты прав, мы другие, и мы по ту сторону баррикад, и за нами сила». А ребенок, между прочим, решает в этот момент сложнейшие задачи: именно в этом возрасте ему предстоит научиться «тормозить» свои реакции на внешние стимулы, то есть научиться следовать инструкциям и предписаниям, а также помнить о «надо», несмотря на то что «ворона полетела» и «какая красивая штука».

В детстве я пережил ужас: мир превратился в действительность.

*Евгений Кащеев*

Выдающийся российский психолог, ученица Льва Семеновича Выготского, Лидия Ильична Божович писала: «К концу дошкольного возраста ребенок формирует относительно устойчивую иерархическую структуру мотивов, что превращает его из существа ситуативного,

подчиняющегося непосредственно воздействующим на него раздражителям и сиюминутным побуждением, в существо, обладающее известным внутренним единством и организованностью, способное руководствоваться устойчивыми желаниями и стремлениями, связанными с усвоенными им социальными нормами жизни».

За этими «сухими строками» и «победными реляциями», на самом деле стоят наши замечательные дети, которым действительно предстоит огромная работа.

**Ребенок должен будет заставить свой мозг – хаотичный, несобранный, незрелый и все еще растущий – подчиняться диктатуре обстоятельств жизни не потому, что мама просто взяла за руку и отвела его в детский сад, а собраться и идти в детский сад потому, что идти в него «надо».** Поверьте, сформировать в своем сознании это «надо» – это надо, извините за каламбур, иметь мужество и недюжинные способности. Если ваш ребенок это демонстрирует, а вы не проявляете восхищения, знайте – вы освистали Александра Суворова и Лучано Паваротти.

С семи до десяти лет ребенок переживает еще одно огромное в своей жизни открытие. Если в три года он узнал, что он есть, и это факт медицинский (в его лексиконе появляется самое сложное слово – «я»), то в семь он узнает, что у него есть еще и чувства. Звучит, наверное, даже как-то дико, но таковы научные данные, а из песни слова не выкинешь.

Чувства ребенок, конечно, испытывал и раньше, но то, что он их испытывает, он понимает только сейчас – к семи годам. Именно в этом возрасте дети начинают говорить: «я радуюсь», «я огорчен», «я разочарован», «я добрый» и т. д. Ребенок начинает отдавать себе отчет в том, что с ним, внутри него самого, происходит. В общем, случается такая первичная, хотя еще очень поверхностная, конечно, но все же, извините за термин, рефлексия.

В деле воспитания процессу саморазвития должно быть отведено самое широкое место. Человечество всего успешнее развивалось только путем самообразования.

*Герберт Спенсер*

И не случайно, что именно в этот период ребенок обнаруживает вокруг себя «других людей», потому как именно они заставляют его чувствовать себя то так, то иначе. Одни вызывают у него интерес и симпатию, другие – ужас, одни повергают его в уныние и заставляют страдать, другие, напротив, вносят свежую струю оптимизма в их жизнь. Раньше ребенок, конечно, знал о существовании этих «других людей», но о том, что они совершенно самостоятельны и с этим надо считаться, он понимает только в начальной школе.

Прежде, даже если ребенок и ходил в детский сад, у него были одни судьи – родители. Теперь же он выходит из-под их опеки и оказывается в руках учителей, которые ставят ему оценки, определяя таким образом отношение к нему со стороны его собственных родителей (а это удар, доложу я вам!). И кроме того, ребенок обнаруживает себя в руках сверстников, которые бывают и жестоки, и несправедливы, и конфликтны. В общем, начинается та самая жизнь... **Принять этих других людей, научиться подчиняться им, не теряя при этом самого себя, – это особенная история, требующая от семи-десятилетки истинного мужества и героизма.**

Следующая «дистанция» – от десяти лет и до двенадцати-четырнадцати, то есть до самого пубертата (периода полового созревания, момента появления так называемых «вторичных половых признаков»). В этот период ребенок формирует достаточно четкие представления о себе, о жизни вокруг, о других людях. Все в нем организуется и устаканивается. А мы наконец видим перед собой человека, которого вполне можно назвать «личностью» (как мы привыкли о ней думать – о «личности»). С ним теперь можно говорить и договариваться, основываясь не на принципе «я тебе то, а ты мне это», а на здравом смысле.

В общем, казалось бы, – остается только жить да радоваться. Но тут родителей могут ожидать самые разнообразные подводные камни – ребенок стал по-настоящему самостоятельным, он «себе на уме». Он начинает протраивать свою жизнь независимо от взрослых. Ребенок в целом теперь понимает, чего хотят от него взрослые, чего он сам хочет, а дальше начинается игра, в которой он пытается всеми правдами и неправдами выиграть.

Так что если ему сейчас надо защититься от родителей, достающих его своими императивными требованиями, то он их не просто обманывает, он делает это как великий стратег и тактик. Впрочем, за это его трудно винить, ведь в любом случае период взросления, даже при внешнем благополучии, – это для ребенка огромнейший труд, потому как никакая самостоятельность не дается даром – без неудач, горестных ошибок и травм.

Сколько человека ни воспитывай, он все равно хочет жить хорошо.

*Борис Замятин*

Почему родители, как правило, не замечают тех трудностей, с которыми ребенок сталкивается на этом этапе? Ответ прост и банален: просто сейчас эти трудности лежат в иной плоскости – не в отношениях с родителями, а в отношениях со сверстниками. И это еще одна большая проблема, которую ребенок решает с десяти до четырнадцати.

Психологи заметили, что именно в этом возрасте у ребенка по максимуму проявляется потребность найти свое место в группе. Это тот период, когда класс разбивается на своеобразные «ячейки» – в нем появляются «крутые пацаны» и «ботаники-очкарики», «девочки-красавицы» и «девочки-надежда-школы».

Дети группируются, чтобы не чувствовать себя ущербными. Только обнаруживая себя в среде себе подобных, они начинают ощущать себя более-менее комфортно, но организоваться таким образом – это опять же очень непросто, и далеко не каждому ребенку удастся «влииться» в соответствующий коллектив или чувствовать себя комфортно в той группе, к которой он, по тем или иным причинам, оказался «приписан».

Впрочем, по сравнению с тем, что случается дальше, пока мы имеем дело исключительно с «цветочками». Ягодки пойдут с наступлением многострадального пубертата. И родители начинают сетовать: вот, мол, чуть только повзрослел – и давай дурака валять. Они закручивают гайки и интенсифицируют нагоняйки... Все по полной программе.

Кажется, родители совершенно не отдают себе отчета в том, что ребенок в этот период своего взросления переживает самую настоящую катастрофу. **Начиная с четырнадцати лет он переосмысливает себя и все свое существование. Это период тотального кризиса – период потери себя и социальной растерянности.**

«Ни рыба ни мясо» – это ужасное, эмоционально тягостное состояние, но именно в этом состоянии и находится подросток. Он вроде бы уже и взрослый, но взрослым быть не может, а ребенком – и подавно! Если раньше ребенок был «хорошим ребенком», то теперь он, без преувеличения, «гадкий утенок»: мальчик, который еще даже не юноша, но уже мечтающий быть мужчиной, и девочка, которая еще, конечно, девочка, но женщина в ней уже испытывает все те комплексы и борьбу мотивов, что только и могут испытывать женщины.

Он «недоделок», о чем, разумеется, ему не забывают напоминать все кому не лень, – он и «желторотый», и «молоко у него на губах не обсохло», и вообще, «что он понимает в пятнадцать лет»! Подросток и сам-то в себе сомневается до психического изнеможения, а тут такая «доброжелательная» оценка со стороны взрослых. Ужас! Идеальные условия для формирования у него самоуважения и достойной самооценки: хук справа и хук слева! Нокаут, отнесите тело...

Недостаточно, чтобы воспитание только не портило нас, – нужно, чтобы оно изменяло нас к лучшему.

*Мишель Монтень*

Взрослые люди и те переживают из-за того, что они не слишком привлекательны, что их недостаточно уважают, а также по причине любой маломальской неудачи профессионального или иного свойства. А что уж говорить о подростке, который вообще никогда не чувствовал себя «привлекательным» в сексуальноэротическом плане? Что говорить о подростке, который не пробовал себя в самостоятельной работе, а что такое уважение – и вовсе не в курсе?

К нему же никогда не относились серьезно, так, чтобы он мог почувствовать себя настоящим самостоятельным и уверенным в себе человеком. Конечно, для взрослых подобные проблемы – обычны, привычны, а главное – пройденный этап, и потому вряд ли их можно всеми этими «траблами» удивить. Но для подростка эти переживания – сущая новая «грамота», которая изначально буквально усеяна всеми возможными ошибками. Да так, что и не прочтешь! И если родители не понимают ужаса, в котором оказывается подросток, – это самый настоящий ужас.

Плюс ко всему дополнительные «отягощающие факторы» – как очевидные, так и неочевидные. Угри – очевидные, и это самая настоящая драма. А еще, например, избыточный вес... Когда родители объясняют ребенку, что он не должен так много есть, тот свято уверен в том, что родителям просто «жалко» еды или, например, что им наплевать на его желания. Но в четырнадцать лет ребенок вдруг понимает, что причина этого запрета была несколько иной...

Появилась сексуальная потребность, мозг заработал в соответствующем направлении, и то, что раньше казалось нормальным, теперь становится ужасным ужасом. «Мама, ты почему не сказала мне раньше, что нельзя столько есть?! Ненавижу тебя!» И мама удивленно смотрит на свое чадо... Она-то уверена, что она говорила об этом постоянно. Только вот кто ее слушал? Но тогда она говорила это голодному ребенку, а сейчас свои претензии ей предъявляет переживающий сексуальные проблемы подросток.

Дети делят горе с родителями, радость – со сверстниками.

*Илья Шевелев*

Этот, на первый взгляд, совершенно незначительный, частный пример лучшим образом иллюстрирует суть происходящего: **подросток стал совершенно иным – изменились его ценности и приоритеты, изменились его способы реагирования на происходящее**. Все поменялось, а готовность к новой жизни, которая буквально обрушилась на голову ребенка, у него отсутствует.

Не он выбрал для себя – меняться, как иногда решают, по непонятным мне причинам, взрослые: мол, со старым покончено, начинаю новую жизнь. Нет, все в его жизни стало меняться само собой, картинка поплыла, почва под ногами поехала, причем ускользя. Как с этим быть и что с этим делать? Подростку непонятно категорически. У него – шок. А тут еще родители со своими «придирадками».

Понятно, что единственное, на что способен ребенок в такой ситуации, – это просто послать родителя куда подальше. Впрочем, может послать и самого себя – подростковый возраст дает пик по частоте самоубийств, а в последние годы частота подростковых самоубийств (самых настоящих, фатальных, без баловства) продолжает расти.

Есть, впрочем, и неочевидные «отягощающие факторы», которые бьют по молодому человеку наотмашь. Мозг подростка, кажется, уже близок к тому, чтобы созреть окончательно, сформироваться и работать в нормальном режиме. Но не тут-то было! В период пубертата экспоненциальная кривая его развития спотыкается о сам этот пубертат и временно летит в тартарары.

Большинство женщин могут в красках рассказать нам о том, как рядовой и ничем не примечательный ПМС, случающийся регулярно, а потому даже привычный, способен повлиять как на ее настроение, так и на ход ее мыслей. Тут мы тоже имеем дело со своего рода ПМС – гормональной катастрофой, которая длится не днями, а годами!

**В пубертате подросток переживает своего рода регресс.**

**Во-первых, его мозг претерпевает фундаментальную перестройку из-за соответствующих гормональных событий (ломается, так сказать, не только голос, но и то, что выше).**

**Во-вторых, новая проблематика – сексуально-эротического свойства – сшибает все, что прежде с таким трудом строилось и надстраивалось внутри психологической организации молодого человека.**

**Наконец в-третьих, из-за того что голова подростка постоянно занята «не тем, чем надо», он элементарно не может сохранить прежних темпов своего развития, а это уже само по себе – регресс.**

Новая жизнь «взрослого человека» – это для ребенка высшая математика. Нам кажется, что нет в этой математике ничего особенно сложного. Но мы так рассуждаем только потому, что сами все эти кризисы уже давно пережили, перемучились, переломались и даже успели забыть о них, как о страшном сне. Теперь-то нам, конечно, «ничего сложного». А мозгу ребенка со всем этим нужно войти в соответствие, все это ему еще только предстоит понять и осмыслить. И потом он, даст бог, выправится и вернется в более-менее достойное свое состояние. Вот такие, по ходу, американские горки.

## Немного здравого смысла

Вот мы и подошли к первому правилу, которое следует накрепко затвердить в собственной голове всем родителям, желающим быть «хорошими»: на разных этапах развития нашего ребенка мы имеем дело с совершенно разными людьми. Если рассуждать с точки зрения формальной логики, наш ребенок, конечно, и в год, и в три, и десять – один и тот же. Но на самом деле те же у него только имя и фамилия, да еще родители. Несколько лет... и все прочее в нем самом – уже другое.

Вот посмотрите на своего ребенка. Вы когда-то были точно такими же. Вам так же ставили газоотводные трубки и пели колыбельные, и вам точно так же было важно само ощущение присутствия рядом этого большого человека, от которого вы ждали помощи, а вовсе не его вокальные данные. Вы точно так же не умели держать головку, сидеть, ходить и падали – на ровном месте в прямом смысле, запутавшись в собственных конечностях.

Вы точно так же были искренне уверены в том, что лиса действительно съела колобка, а умывальник («умывальников начальник и мочалок командир») может всыпать ребенку за нарушение правил гигиены. Вы точно так же долгое время учили наизусть стихи, не слишком понимая, о чем именно в них идет речь.

В свои три-четыре года вы точно так же, один в один, на все говорили «нет», будучи в полной уверенности, что это единственно правильный способ существования «в предлагаемых обстоятельствах».

Воспитание человека начинается с его рождения: он еще не говорит, еще не слушает, но уже учится. Опыт предшествует обучению.

*Жан-Жак Руссо*

Вы точно так же долгое время не могли понять, что два яблока – это именно *два* яблока, а не просто яблоко и яблоко. Честно сказать, было время, когда вы не могли понять сам этот феномен – *цифры*, что предметы можно *считать*, а не просто называть разными словами. Да, вы могли бодро повторить за взрослым набор звуков: «один», «два», «три», «четыре», но то, что это на самом деле математическая процедура, долгое время оставалось для вас абсолютной загадкой.

И точно так же, будучи в четвертом классе, вы думали, что можно обмануть родителей, рассказывая им, как сильно болит ваше горло и что с такой ужасной ангиной вам ни в коем случае нельзя идти в школу. А потом радовались, как ловко вам удалось их провести, даже не догадываясь о том, что родителям было просто лень вас разубеждать, и они пошли вам навстречу, полагая, что пара «лишних» выходных вам не повредит.

Воспитатель сам должен быть воспитан.

*Карл Маркс*

Наконец, мы тоже, как и наши дети-подростки, в какой-то момент думали, что все взрослые и во всем предельно неправы, а наша подростковая любовь – это не блажь, а нечто единственно важное и, что бы нам ни говорили, мы никогда не утратим этого чувства.

Мы так же думали, что нас не понимают, не принимают, не ценят и не уважают. Одно слово – «предки». И мы так же думали: «Вот умру я, и поймете, кого потеряли! Но будет поздно!» Задумайтесь над этим – мы были совсем *другими* и в разные периоды нашей жизни – *разными*. **То, что сейчас кажется нам смешным, нелепым, надуманным, глупым, когда-то представлялось нам необычайно важным, ценным и предельно истинным. И таков сейчас наш ребенок.**

Какая-то игрушка могла быть для нас высшей ценностью, за которую, как говорится, «можно все отдать», а родители, например, казались нам чужими людьми, которым мы совер-

шенно не нужны. Мы все проходили эти этапы, а сейчас эти же самые этапы проходит и наш ребенок. И мы – родители – должны уметь соответствовать моменту.

Не ждите от вашего ребенка, что он нарушит общий закон развития. Даже если малыш поражает вас своей смышленостью, не спешите записывать его во «взрослые»: он находится только на том уровне своего развития, на котором он находится. И даже если вам кажется, что он перешагнул «границы нормы» и развивается быстрее своих сверстников, то можете быть уверены, что он просто лучше других развивается в соответствующем коридоре развития, а на новый уровень перейдет только в тот момент, когда его мозг к этому созреет.

**Главный принцип, который мы должны исповедовать в процессе воспитания ребенка, – «можешь только то, что можешь». Причем это касается как самого ребенка, так и нас самих. Есть то, что он может на данном этапе, а есть то, что вне, так сказать, сферы его компетенции. Есть то, что мы – как родители – можем на данном этапе развития нашего чада, а есть то, чего мы не можем, и выше головы не прыгнешь, только расшибешься.**

Это очень важно понять: нам не следует предъявлять неадекватные требования ни к нашему ребенку, ни к себе самим. Только одно осознание этой простой истины позволит нам внутренне успокоиться и насладиться процессом воспитания своего малыша. И это чистая правда – воспитанием своего ребенка можно наслаждаться, более того – это *нужно* делать.

Но соответствующая возможность открывается нам только в том случае, если мы понимаем, с каким именно ребенком мы имеем дело – годовалым, трехлетним, семи, десяти или четырнадцати лет. Это разные дети, а всему, как известно, свое время.

## Цифровая среда

### Часть первая

Воспитание ребёнка – сверхсложная задача. Но теперь, когда мы оказались в мире бесконтрольного информационного потребления, это ещё и «задача со звездочкой».

Из первой главы этой книги вы уже знаете, что мозг ребёнка – лишь заготовка к мозгу взрослого: своего рода полено, из которого Папе Карло ещё только предстоит выстругать своего Буратино.

Эволюция сотнями тысяч лет отлаживала этот процесс производства мозгов из заготовок к мозгу:

- с одной стороны, ей нужно было оснастить мозг новорожденного всеми нервными клетками, которые *потенциально* могут понадобиться индивиду, чтобы обеспечить свое выживание в самых разных условиях (неизвестно же, в какой именно местности, в какой общности и культуре родится тот или иной ребёнок, к какому именно миру ему придётся адаптироваться);
- с другой стороны, ей нужно было продумать механики, позволяющие растущему ребёнку сформировать у себя все необходимые нейронные связи, обеспечивающие ему адаптацию именно к тем условиям, в которых он родился, и параллельно удалить все лишнее, что для данной среды обитания, общества и существующей культурной традиции не нужно.

Вот почему, когда ребёнок рождается, его мозг содержит большое количество нейронов, которые с возрастом у него, не будучи востребованными внешними раздражителями, просто отомрут. Остальные, по идее, должны соединиться в нервные цепи, которые обеспечат ему эффективное функционирование во взрослой жизни.

**Наладка и отладка этих систем, как вы, наверное, догадываетесь, испокон веков происходила в естественной среде – проще говоря, в дикой природе.** Общественным устройством и культурой человек обзавёлся всего сорок тысяч лет назад – доисторическая Месопотамия, доисторический Китай, Древний Египет и т. д. И то, надо сказать, лишь начал обзаводиться...

Считается, что колыбелью человечества была Центральная Африка (некоторые антропологи даже уточняют конкретное место – Серенгетская саванна современной Танзании). Там и сейчас можно встретить представителей того древнего мира – племена масаев, например, – воочию наблюдать, каким образом эволюция собиралась нас воспитывать. И да, никаких хитростей – это происходит в мире физических объектов и в окружении большого количества соплеменников. Ничего больше.

Этого, как выясняется, вполне достаточно, чтобы ребёнок стал настолько дееспособен, чтобы и хищника в зарослях разглядеть, и парнокопытное животное изловить, и от самых мельчайших опасных насекомых или искусно прячущихся пресмыкающихся защититься. А также организовать быт, социальную структуру и даже носорогов из разных деревяшек вырезать.

Конечно, дети в этих племенах не имеют «энциклопедических знаний», не умеют читать и писать, но, как показывают недавние научные исследования, их соображаловка – то есть, способность принимать правильные решения, думать о последствиях своих действий и создавать сложные модели реальности – в целом, даже лучше, чем у культурных европейских детей.

Впрочем, удивляться тут нечему: хочешь жить – умей вертеться, то есть соображать. А в дикой природе этот вопрос, понятное дело, стоит ребром, и «вертеться» эти дети обучаются с рождения, в жесткой и бескомпромиссной конкуренции. Тут никто никому соплю вытирать не будет, а реагировать на капризы – тем более. Всё предельно конкретно и по делу.

Конечно, этим я не хочу сказать, что воспитание в дикой природе – это то, чего не достаёт нашим детям. Нет, культуру, образование и тому подобные прелести никто не отменял – вещи

это замечательные, включая и то бережное отношение к ребенку, которое сформировалось в цивилизованных обществах.

Так для чего же я обо всем этом рассказываю? Только для того, чтобы указать на грандиозное несоответствие среды, в которой *должен* формироваться наш мозг (потому что эволюция именно к этому готовила), и той среды, в которой он сейчас формируется. А среда эта изменилась радикально, став насквозь цифровой, а еще точнее – виртуальной.

По данным Государственного комитета по телевидению, радиовещанию и почтовой связи Великобритании, уровень цифрового потребления у взрослого британца в 2015 году составлял 8 часов 41 минуту в день (спят британцы в среднем на 20 минут меньше). Если же учесть, что мы зачастую пользуемся одновременно несколькими экранами (телевизор, телефон, компьютер), то общая продолжительность «экранного» контакта и вовсе увеличивается до 11 часов в день.

А что с подростками и молодыми людьми? В возрасте от 16 до 24 лет у молодых британцев в 2015 году на медиа и средства коммуникации уходило в среднем 9 часов и 8 минут в день. С учетом же эффекта мультиэкранности – до 14 часов в день! Это уже куда больше чем у всех совершеннолетних британцев.

Ну и переходим к детям. По данным члена Королевского общества медицины Великобритании, исследователя Арика Сигмана, в 2015 году среднестатистический семилетний британский ребенок провел у экранов (компьютеров, телевизоров, смартфонов, планшетов) более одного года жизни. Да, одного года! Это 365 дней в году, 24 часа в день.

К слову, по его же данным, молодые люди, которым в 2015 году стукнуло восемнадцать, провели за экранами... четыре полных года жизни. Это значит четыре по 365 дней, 24 часа в день. Думаю, что эти цифры не могут не шокировать.

### **Объем зрения и глубина мышления**

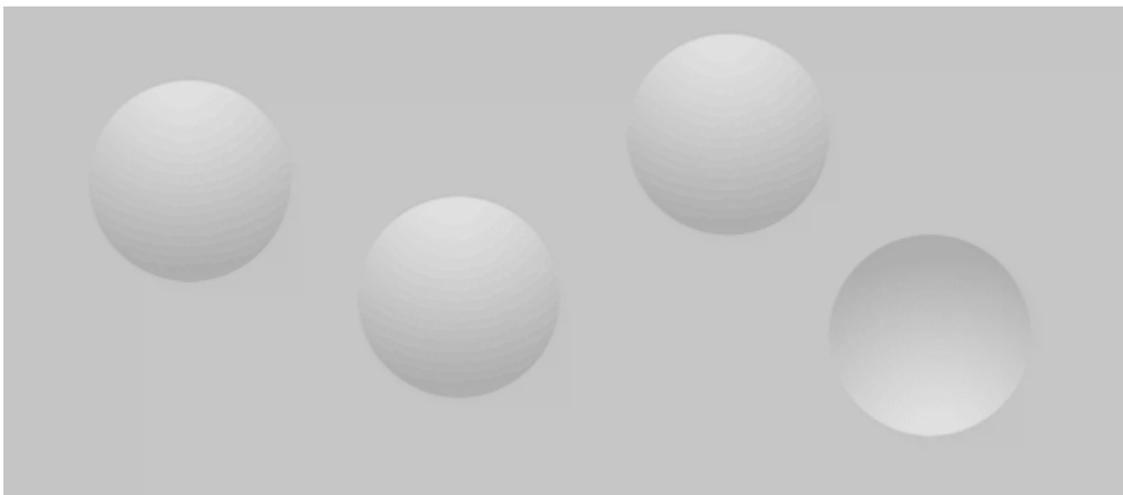
Думаю, вы много раз слышали о том, как важна для ребенка мелкая моторика. Это и правда так, потому что постоянный физический контакт с материальными объектами стимулирует в мозге ребенка большое количество областей, которые не будут задействованы, если он лишь на что-то смотрит – как это происходит в случае с планшетами и смартфонами.

Очень важная вещь, в частности, – умение строить пространственные образы. Дело в том, что сетчатка нашего глаза плоская, то есть это реально плоский экран, на который падают фотоны света. Формирование объемного, трехмерного визуального образа происходит уже у нас в мозгу, в зрительной коре затылочной доли.

Каким образом мозгу удастся сделать из двумерной картинки трехмерную? Да, определенную роль в этом играет эффект стереоскопии – два наших глаза посажены на лице в разных местах и собирают информацию каждый отдельно, а потом мозг эти два информационных потока складывает и получается объем визуального образа (то есть это как бы удвоенное изображение за счет работы сразу двух камер).

Но это еще не все, далеко не все. Понятно же, что, закрыв один глаз, вы не превращаете окружающий вас мир в двумерный. Нет, конечно. Так что же? Дело в том, что у вашего мозга есть фундаментальные паттерны восприятия предметов, перспективы, пространства, теней, соотношений, форм и т. д.

За это отвечают, с одной стороны, специфические эволюционные настройки. Например, эволюция приучила нас определять объем по эффектам тени, которые должны, по логике, возникать за источником света. Вот посмотрите на эту картинку:



Здесь вы видите три выпуклые сферы и одну вдавленную, правильно? А теперь переверните книгу... Что произошло? Вы видите перед собой три вдавленные сферы и одну выпуклую. Почему это произошло?

Потому что эволюция научила вас думать, что свет от солнца падает сверху, а поэтому тень у выпуклых объектов должна быть снизу, а объем вдавления возникает благодаря тени от верхней грани. Вот и весь фокус. В действительности, конечно, представленное вам изображение плоское – нет тут ни выпуклости, ни вогнутости, а только одна сплошная иллюзия восприятия.

Но с другой стороны, есть еще и нажитой нами опыт ощущения объема предметов окружающего нас материального мира. И роль этого реального опыта куда важнее, чем функция базовых эволюционных настроек, а получает его ребенок благодаря тактильному опыту.

**Когда ребенок трогает руками предметы, он как бы записывает в свой мозг знание об объеме этих предметов.** Вы сейчас держите в руках книгу, покрутите ее в руках, проведите пальцами по граням книги, потрогайте отдельные страницы – чувствуете, это объем, нечто занимающее место в трехмерном пространстве.

## **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.