



ВЛАДИМИР ЗАЙЦЕВ
ТРАЕКТОРИЯ:
КАК ФОРМИРУЕТСЯ ТО, ЧТО МЫ
НАЗЫВАЕМ АУТИЗМОМ

Владимир Зайцев

Траектория. Как формируется то, что мы называем аутизмом

<https://litres.ru/73778034>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга предлагает новый взгляд на аутизм, задержки развития и особенности поведения у детей. Здесь не ищут одну «причину» и не сводят всё к генам, прививкам или воспитанию. Вместо этого автор рассматривает эти состояния как результат особенностей формирования и созревания нервной системы.

Простым языком объясняются сложные процессы — нейроразвитие, регуляция, сенсорный опыт — и то, как именно формируется траектория развития ребёнка с самых ранних этапов жизни. Почему одни дети справляются с нагрузкой, а другие начинают избегать, терять навыки или развиваться неравномерно.

Это не руководство по лечению, а попытка изменить оптику и помочь увидеть глубинные механизмы происходящего. Книга будет полезна родителям и специалистам, которые хотят не просто бороться с симптомами, а понимать развитие ребёнка и вовремя на него влиять.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Владимир Зайцев

Траектория. Как формируется то, что мы называем аутизмом

Введение

Эта книга не является руководством по лечению. В ней нет пошаговых инструкций, универсальных методик или обещаний быстрых результатов — и это сделано намеренно.

Она про другое: про то, как смотреть на развитие ребёнка глубже, чем через симптомы, диагнозы и отдельные поведенческие проявления. Это попытка собрать целостную картину там, где обычно видят лишь фрагменты.

Её будут читать разные люди. Родители, которые только начинают замечать, что с ребёнком «что-то не так». Родители, которые уже прошли длинный путь — через консультации, диагнозы, попытки помочь. Специалисты, ищущие более глубокое понимание того, с чем сталкиваются в практике. У каждого будет своя точка входа.

Книга может показаться непривычной — не потому что в ней сложные термины, а потому что она меняет сам подход. Мы привыкли искать причины, делить на «норму» и «патологию», ожидать чётких ответов. Здесь этого не будет.

Здесь другая оптика. Развитие — это процесс, а не набор диагнозов. Поведение — не поломка, а способ адаптации. И важно не столько «что это», сколько как это сформировалось и в каком направлении движется дальше.

Эту книгу не обязательно читать быстро. Многое становится понятным не сразу, а по мере того как меняется сам взгляд.

Если после прочтения у вас появится не готовый ответ, а более глубокое понимание — значит, книга выполнила свою задачу.

ПРОЛОГ

Двор

,

в котором растут разные дети

Иногда я иду по городу — мимо многоэтажек, мимо детских площадок, мимо окон, за которыми идёт обычная жизнь. И почти физически ощущаю: в каждом из этих домов есть семья, которая однажды задала себе один и тот же вопрос —

«А вдруг это аутизм?»

Я работал в детской поликлинике. Видел этих детей в коридорах, на руках у мам, в очередях к неврологу. Видел растерянные взгляды, тревожные разговоры, осторожные вопросы. Самая частая жалоба до трёх лет — «он не говорит». После трёх всё чаще звучит уже не просто «задержка развития», а конкретный диагноз — расстройство аутистического

спектра.

Этого стало много. Это больше не редкость. Почти у каждой семьи есть знакомые, у которых «что-то похожее» — ребёнок с задержкой речи, с особенностями поведения, с уже установленным диагнозом. Мама сравнивают. Смотрят на детей во дворе. Замечают разницу. И этот опыт — он рядом, он не абстрактный.

Поэтому тревога появляется очень рано. Иногда ещё до того, как ребёнок научился ходить.

Каждая мама где-то глубоко внутри знает: это может коснуться и её. Пока ребёнок маленький, живёшь как будто в подвешенности. Он просто растёт. Ещё ничего не ясно. Но напряжение уже есть.

Те,

кто «проскочил»

Есть родители, которые скажут: «У нас тоже было что-то похожее. Мы беспокоились. Но всё прошло само». И это правда — прошло. Ребёнок развился, заговорил, догнал сверстников.

Но что именно произошло — мы не знаем.

Возможно, нервная система справилась сама. Возможно, семья интуитивно создала правильные условия — спокойную среду, достаточно контакта, правильный ритм. Возможно, кто-то вовремя заметил и вмешался — и именно это изменило траекторию. А возможно, ребёнок просто попал в то самое раннее окно развития, когда система ещё гибкая и из-

менения даются легче.

Мы этого не узнаем. Потому что у нас нет версии той же истории без вмешательства.

И именно поэтому «само прошло» — не аргумент в пользу ожидания. Это аргумент в пользу того, что раннее внимание к состоянию ребёнка работает. Просто мы редко это осознаём — потому что когда всё хорошо, мы не думаем о том, почему.

История одного ребёнка

Это собирательная история. Таких историй много.

Благополучная семья. Работа, стабильность, планы. Беременность желанная, но не сразу получившаяся — год попыток, потом второй. Обследования: всё в норме, оба здоровы. Но беременность не наступает. И это уже напряжение, уже тревога, уже ожидание.

Когда наконец появляются две полоски, радость смешивается с осторожностью. Беременность в целом благополучная, но не идеальная. В первом триместре — лёгкое кровотечение, повышенный тонус матки, сохраняющая терапия. Один вирусный эпизод, потом ещё один. Ничего критичного. УЗИ в норме. «Беременность протекает удовлетворительно». Формально всё хорошо.

Роды без патологии. Ребёнок закричал. Показатели нормальные. Все выдыхают.

Начинается жизнь.

Сначала — просто «чувствительный»

В первые месяцы он кажется немного беспокойнее других детей. Плохо спит. Часто вздрагивает. Может резко проснуться с криком. Колики сильнее, чем ожидали. Его трудно успокоить — он будто не может «выключиться». Нервная система всё время на повышенных оборотах.

Мама чувствует это телом. Не может объяснить что именно, но ощущает — ребёнок постоянно напряжён. Легко перевозбуждается. Быстро устаёт, но не может уснуть. Плач переходит в почти паническое состояние, и остановить его сложно.

На осмотрах — ничего серьёзного. «В пределах возрастной нормы». Рефлексы угасают чуть позже обычного — индивидуальная вариация. Тонус то снижен, то повышен. Встаёт на носочки — тоже вариант нормы.

«Просто чувствительный ребёнок». «Такой характер». «Перерастёт».

Никто ещё не говорит о расстройствах. Никто не видит будущего диагноза. Всё выглядит как набор отдельных мелочей, каждая из которых сама по себе допустима.

Потом появляется тревога

Где-то ближе к году — первые слова. Несколько звуков, попытки подражать. Родители радуются. Но затем что-то меняется. Слова становятся реже. Иногда реагирует на имя, иногда — будто не слышит. Иногда смотрит в глаза, иногда взгляд проходит мимо.

Особенно заметно это в моменты усталости или перегруз-

ки. Ребёнок словно «падает» в более раннее состояние — становится младше своего возраста. Навыки, которые вчера казались устойчивыми, сегодня исчезают.

Мама начинает сравнивать. Соседский мальчик уже строит фразы. Дочь подруги показывает пальцем, делится эмоциями, зовёт играть. А её ребёнок всё чаще уходит в себя.

«До трёх лет подождите». «Мальчики позже начинают говорить». «Не накручивайте себя».

Но интернет уже открыт. Симптомы пугающе совпадают. Каждая статья усиливает тревогу. Ночи становятся бессонными. Впервые появляется мысль, которую страшно даже произнести.

Три года

К трём годам различия становятся очевиднее. Ребёнок активен, но активность хаотична. Много бегает, плохо ориентируется в пространстве, не чувствует границ. Любая смена привычного порядка — протест, крик, тревога. Новое пугает. Непредсказуемость выбивает из равновесия.

Назначают обследования. МРТ. ЭЭГ. Анализы. Структурной патологии нет. И тогда звучит слово, которое меняет всё: «РАС».

Мир делится на «до» и «после».

Родители не останавливаются на первом заключении. Ищут лучших специалистов, известных профессоров, авторитетные клиники. Записываются за месяцы вперёд. Платят больше, надеясь, что цена принесёт ясность.

Каждый новый врач говорит примерно одно и то же. Кто-то мягче, кто-то строже. Препараты или интенсивная реабилитация. Родители проходят через отрицание, гнев, чувство вины. Через вопрос: «Что мы сделали не так?» Через стыд и страх за будущее ребёнка.

Постепенно приходит принятие. «Нужно просто заниматься». «Будем работать, сколько потребуется».

И в этой точке кажется, что всё уже определено.

***Но что если история началась раньше
?***

Что если она началась не в три года? И не в момент, когда пропали слова?

Что если она началась тогда, когда ребёнок не мог устойчиво успокаиваться? Когда сон не восстанавливал? Когда колики и вздрагивания были не просто особенностями, а маркерами внутренней нестабильности? Когда навыки появлялись — но не удерживались под нагрузкой?

В современной медицине аутизм диагностируется по поведению. Но за поведением всегда стоит физиология.

В своей практике я всё чаще вижу: у многих таких детей исходная точка почти одинакова. Нарушение базовой регуляции — дыхания, тонуса, сна, автономной нервной системы. Нервная система, которая слишком долго живёт на повышенных оборотах.

Это не попытка обесценить диагноз. Это попытка посмотреть глубже. Возможно, у части детей расстройство спектра

— это не врождённый приговор, а поздний исход длительной регуляторной нестабильности. Процесс, который формируется постепенно.

А если это процесс — значит, на его траекторию можно влиять.

Эта книга о другой оптике. О том, что происходит задолго до ярлыка. О нервной системе как системе регуляции. О том, что в раннем возрасте многое ещё не зафиксировано окончательно.

Иногда история меняется не тогда, когда мы боремся с симптомами, — а тогда, когда понимаем, как устроена основа.

Глава 1. Страх, который живёт в каждой семье

Почему тревога вокруг аутизма стала такой массовой?

Ещё десять-пятнадцать лет назад слово «аутизм» звучало редко. Сегодня его знают почти все. Обсуждают на детских площадках, в родительских чатах, в блогах, в новостях. Оно стало частью повседневного словаря.

Часто можно услышать: «Аутизма не стало больше — просто его стали лучше диагностировать». Да, диагностика действительно изменилась. Критерии расширились, специалисты стали внимательнее, родители — информированнее. В статистику попали лёгкие формы, которые раньше могли остаться без названия. Но стало больше не лёгких едва заметных вариантов — стало больше действительно серьёзных

нарушений развития, очевидных даже людям без медицинского образования.

У каждого детского невролога сегодня десятки детей с отсутствием речи. Это самая частая жалоба родителей до трёх лет. После трёх всё чаще звучит уже не просто «задержка», а установленный диагноз расстройства аутистического спектра. И речь идёт не о лёгких странностях, а о серьёзных трудностях — когда ребёнок не говорит, не откликается, не выдерживает контакт, не справляется с эмоциями.

Это реальность, с которой сталкиваются семьи. Отрицать её невозможно.

Почти у каждой мамы есть знакомые, у которых «что-то похожее». У соседней ребёнок не говорит. У коллеги — уже диагноз. У подруги — занятия с логопедом и неврологом. Этот опыт больше не абстрактный. Он рядом, он в жизни.

И тревога начинает жить в семье задолго до того, как появляются серьёзные признаки.

Сравнение, которое не даёт покоя

Мама стоит на детской площадке. Соседский мальчик уже строит простые фразы. Девочка подруги показывает пальцем, делится эмоциями, зовёт играть. А её ребёнок молчит или уходит в себя.

«Все дети разные», — говорит она себе. Но внутри уже появляется напряжение.

Иногда достаточно мелочи: ребёнок не посмотрел в глаза

несколько секунд, не показал пальцем вовремя, не откликнулся на имя. Интернет мгновенно предлагает самые тревожные варианты. Ночь проходит без сна. Мысли крутятся по кругу.

Важно понимать: развитие действительно бывает разным. Есть дети, которые позже начинают говорить и потом догоняют. Есть те, кто развивается скачками. Задержка — это не всегда нарушение, позднее развитие — не всегда патология.

Но есть и другой вариант. Когда ребёнок не просто позже что-то делает, а начинает развиваться иначе. Когда теряются уже появившиеся навыки. Когда реакции становятся всё более непредсказуемыми. И вот здесь тревога уже не на пустом месте.

Рождаются ли дети с аутизмом

?

Часто говорят: «Он родился таким». Но диагноз аутизма нельзя поставить в роддоме. Его не видно в первые дни жизни. Его не находят на УЗИ.

С аутизмом не рождаются как с пороком сердца.

Можно родиться с определённой уязвимостью, с особенностями, которые делают нервную систему более чувствительной. Можно иметь наследственные факторы, особенности беременности, сложности в родах. Всё это может влиять на развитие. Но то, что мы потом называем аутизмом, формируется постепенно — не в один день, а месяц за месяцем.

И это очень важный момент. Если что-то формируется во

времени — во времени может измениться и его направление.

Почему говорят «подождите до трёх лет»

?

Многие родители слышат эту фразу. Почему врачи так говорят? Потому что действительно есть дети, которые догоняют. Потому что не каждый поздний старт — серьёзная проблема.

Но есть и другая сторона. В раннем возрасте у врача не так много инструментов. Нет таблетки, которая гарантированно «запустит речь». Нет универсального метода. И когда ситуация не ясна, проще сказать: «Понаблюдаем».

Не нужно паниковать при каждом отклонении. Но и надеяться, что «само пройдёт», — тоже риск.

Ранний возраст — время, когда нервная система только учится справляться с нагрузкой, выдерживать эмоции, общаться. Если в этот период что-то идёт тяжело, лучше внимательно наблюдать и поддерживать ребёнка, чем просто ждать.

Болезнь чего

?

Когда в семье впервые звучит слово «аутизм», возникает простой вопрос: это вообще болезнь чего? Мозга? Генетики? Иммуитета? Кишечника? Последствий беременности?

Родители начинают искать ответы и сталкиваются с десятками версий. Дефициты витаминов, воспаление, прививки, генетика, стресс. Каждый специалист видит свой кусочек

картины — и в этом нет злого умысла. Просто у каждого своя область знаний. Но целостного объяснения родители чаще всего не получают.

«Мозг работает иначе». Но что именно работает иначе? Когда это началось? Можно ли на это повлиять? Это навсегда?

Ответы звучат расплывчато. И именно эта неопределённость усиливает страх.

Слово, которое ничего не объясняет

Есть вопрос, который редко задают вслух, но который стоит задать прямо.

Что означает слово «аутизм»?

Это описание поведения. Не объяснение механизма. Термин говорит нам, *как выглядит* состояние снаружи — но абсолютно ничего не говорит о том, *почему* оно возникает и *как* формируется. Это всё равно что называть пневмонию «кашлем» — по симптому, а не по сути.

Я использую это слово в книге, потому что именно его знают родители. Но важно понимать с самого начала: это слово — указатель на итог. Не на путь. И пока мы держимся за него как за объяснение — мы остаёмся в точке, из которой трудно двигаться дальше.

Страх — от непонимания

Когда нет ясной картины, тревога растёт. Есть поведение — значит, есть диагноз. Есть диагноз — значит, это навсегда. Но развитие ребёнка — это не выключатель. Это по-

степенный путь, который складывается из множества мелочей: как ребёнок спит, как успокаивается, как реагирует на звук, как переносит перемены, как удерживает внимание, как начинает общаться. Иногда изменения начинаются задолго до того, как появляются очевидные трудности. Если видеть только конечный результат, можно упустить начало истории.

Самое тяжёлое для родителей — не сам диагноз. Самое тяжёлое — это неизвестность.

Эта книга не про то, чтобы пугать раньше времени. Она про то, чтобы посмотреть на развитие шире. Понять, как шаг за шагом складывается траектория ребёнка. Увидеть процесс, а не только его итог.

Потому что когда появляется понимание, страх уменьшается. А когда страх уменьшается, появляется возможность действовать спокойно и осознанно.

Глава 2. Нейроразвитие: как формируется нервная система ребёнка

Прежде чем говорить о нарушениях, диагнозах и рисках, нужно понять главное: как вообще формируется нервная система ребёнка.

Мы привыкли воспринимать развитие как набор навыков. Сел, пополз, пошёл, заговорил. Но это лишь внешние признаки. На самом деле развитие — это гораздо более глубокий процесс. И у него есть название — **нейроразвитие**.

Нейроразвитие — это созревание нервной системы от

внутриутробного периода до взрослого состояния. Это не только рост клеток мозга. Это то, как они начинают взаимодействовать друг с другом, как учатся передавать сигналы, как формируется режим работы всей системы. И начинается этот процесс задолго до рождения.

Развитие начинается до первого крика

Когда ребёнок появляется на свет, он уже прожил девять месяцев сложнейшей работы организма. В это время формируются структуры мозга, прокладываются первые связи между клетками, закладываются основы будущих реакций.

Но формируется не только «строение» мозга. Формируется и его **режим работы**.

Представьте два одинаково собранных двигателя. Один работает спокойно и ровно, другой — на повышенных оборотах, с постоянным напряжением. Так же может быть и с нервной системой.

Ещё внутриутробно организм ребёнка адаптируется к той среде, в которой развивается. Если мама переживает сильный стресс, если есть инфекции, воспалительные процессы, сложности с кровоснабжением плаценты — организм плода реагирует. Он настраивается.

Это не значит, что мама «что-то сделала не так». Современная жизнь насыщена стрессом, речь не о вине. Речь о биологии: организм ребёнка учится выживать в тех условиях, которые есть. И эта адаптация может влиять на то, насколько чувствительной или устойчивой окажется нервная

система после рождения.

Формируется не только структура, но и функция

Когда мы говорим «здоровый мозг», мы обычно представляем отсутствие повреждений. Нет травмы, нет опухоли, нет грубых изменений на обследовании. Но мозг — это не только структура. Это ещё и чувствительность.

Нервная система может быть более спокойной или более возбудимой. Более устойчивой или более хрупкой. Один ребёнок легко переносит шум, перемены, новые лица. Другой быстро перегружается, пугается, перевозбуждается. Это не «плохой характер» — это особенности настройки системы. И эта настройка начинает складываться очень рано.

После рождения: обучение управлять собой

Когда ребёнок рождается, нервная система ещё незрелая. Она только начинает учиться — засыпать и просыпаться, успокаиваться после плача, переносить голод, выдерживать яркий свет, реагировать на звук, взаимодействовать с близкими.

Каждый день — тренировка. Если ребёнок может заплакать и постепенно успокоиться — это шаг вперёд. Если он может перевозбудиться, но затем восстановиться — это развитие. Постепенно формируется способность управлять своим состоянием.

Это очень важный момент: развитие — это не только приобретение навыков. Это ещё и способность **выдерживать нагрузку**.

Развитие как траектория

Мы привыкли делить детей на «норму» и «отклонение». Но развитие — это континуум, непрерывная линия. Нет резкой границы между полностью здоровым ребёнком и ребёнком с серьёзным нарушением. Есть траектория — направление движения.

Представьте реку. Если её течение слегка меняется — она остаётся рекой. Если направление постепенно смещается всё сильнее — она может выйти из берегов. Так же и с развитием. Иногда ребёнок просто развивается чуть медленнее. Иногда — иначе. Иногда — теряет устойчивость под нагрузкой. И именно постепенное смещение траектории со временем может привести к выраженным трудностям.

Почему ранние особенности важны

Многие родители вспоминают задним числом: «Он всегда плохо спал», «Его было трудно успокоить», «Он сильно пугался громких звуков», «Он как будто всё время был напряжён».

По отдельности эти признаки могут быть вариантом нормы. Но вместе они иногда складываются в картину повышенной чувствительности нервной системы. Речь не о диагнозе. Речь о фундаменте. Если фундамент устойчив, на нём легко строятся новые навыки. Если хрупкий — любая нагрузка даётся сложнее.

Ранние сигналы — это не приговор. Это информация. Возможность вовремя заметить, что ребёнку требуется боль-

ше поддержки.

Можно ли изменить направление

?

Если развитие — это процесс, а не раз и навсегда заданная программа, значит, на него можно влиять. Нервная система ребёнка обладает высокой способностью к изменению — **нейропластичностью**, способностью мозга перестраиваться под влиянием опыта.

Мозг учится. Учится справляться со стрессом, регулировать эмоции, общаться, концентрироваться. И чем раньше начинается поддержка, тем легче корректировать траекторию.

Глава 3. Как нервная система управляет состоянием ребёнка

Поведение — это только вершина айсберга

Когда родители начинают беспокоиться о развитии ребёнка, они почти всегда обращают внимание на навыки. Говорит ли ребёнок, понимает ли обращённую речь, смотрит ли в глаза, играет ли с другими детьми. Кажется, что именно это и есть развитие.

Но у развития есть более глубокий слой, который часто остаётся незаметным. Это состояние нервной системы — тот режим, в котором она работает в каждый конкретный момент.

Один и тот же ребёнок может иногда быть внимательным, контактным, пытаться повторять слова или играть с близки-

ми. А в другой момент словно «выпадает» — не слышит, не откликается, становится раздражительным или уходит в себя. Родители часто воспринимают это как капризы. Но во многих случаях причина лежит глубже — в том, как в этот момент функционирует нервная система.

Именно поэтому важно смотреть не только на навыки, но и на состояние, в котором ребёнок пытается этими навыками пользоваться.

Что делает нервная система на самом деле

Мы привыкли думать, что мозг отвечает прежде всего за интеллект, память и мышление. Но его самая первая задача гораздо более базовая: мозг управляет телом.

Он регулирует сердцебиение, дыхание, температуру тела, напряжение мышц, работу кишечника, сон и бодрствование. Он следит за тем, чтобы организм мог быстро реагировать на опасность и так же быстро возвращаться в состояние покоя.

Большая часть этой работы происходит автоматически. За неё отвечает особая часть нервной системы — **автономная**, или вегетативная. Она действует самостоятельно, постоянно регулируя состояние организма.

Две программы работы организма

Автономная нервная система работает как система баланса. У неё два основных направления.

Первое — **симпатическая система** — помогает организму активизироваться. Сердце бьётся быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются, внимание обостряется. Орга-

низм готовится к действию.

Второе — **парасимпатическая система** — отвечает за противоположное: отдых и восстановление. Сердцебиение успокаивается, дыхание становится глубже, мышцы расслабляются. В этом режиме организм переваривает пищу, восстанавливается после нагрузки, засыпает.

Если говорить очень просто: одна система — это педаль газа, другая — тормоз. Здоровая нервная система умеет свободно переключаться между ними.

Важно, что эти системы формируются в разное время. Симпатическая — более древняя, эволюционно более ранняя. Парасимпатическая формируется позже и постепенно учится сдерживать и регулировать активацию. Поэтому в самом начале развития нервная система больше склонна к активности, чем к торможению.

Когда нервная система легко разгоняется

У некоторых детей эта система оказывается более чувствительной. Она быстрее реагирует на любые раздражители — на звук, на свет, на прикосновения, на новые впечатления.

Но главная особенность не в том, что она легко возбуждается. Гораздо важнее — насколько легко она возвращается в спокойное состояние. Иногда это возвращение происходит медленно: система разгоняется быстрее, чем успевает затормозить.

Такой ребёнок может быстро перевозбуждаться, бурно реагировать на новые впечатления, долго плакать, плохо засы-

пать. Даже когда внешняя причина уже исчезла, телу требуется больше времени, чтобы вернуться в спокойное состояние.

Почему тело начинает чувствовать тревогу

Когда организм долго находится в состоянии повышенной активации, мозг начинает воспринимать это как сигнал опасности. Учащённое сердцебиение, поверхностное дыхание, напряжённые мышцы — всё это считается как признаки того, что что-то идёт не так. Даже если реальной угрозы нет.

В результате ребёнок может выглядеть беспокойным, напряжённым, легко раздражающимся. Иногда становится чрезмерно активным, иногда — наоборот, быстро устаёт и закрывается от мира.

Родителям это кажется странным поведением или капризами. Но во многих случаях это просто реакция нервной системы, которая не может достаточно быстро переключиться из режима напряжения в режим покоя.

Почему это важно для развития

Когда нервная система большую часть времени находится в напряжении, ей становится сложнее решать более сложные задачи. Осваивать речь, удерживать внимание, взаимодействовать с людьми — всё это требует спокойного и устойчивого состояния. Если организм постоянно занят тем, чтобы справиться с перегрузкой, на развитие остаётся меньше ресурсов.

Поэтому трудности, которые родители видят в поведении ребёнка, нередко оказываются лишь верхушкой айсберга. Под ними скрывается состояние нервной системы, которая работает на повышенных оборотах и не успевает достаточно быстро возвращаться в режим покоя.

Чтобы понять развитие ребёнка, важно научиться видеть не только внешние навыки, но и тот внутренний режим, в котором работает его система.

Глава 4. Как настраивается нервная система ребёнка

Как плод считывает состояние матери

Когда ребёнок развивается в утробе, он не существует отдельно от организма матери. Сердцебиение матери, её дыхание, гормоны, которые циркулируют в крови, — всё это становится частью среды, в которой развивается ребёнок. Организм плода синхронизируется с организмом матери.

Если мама спокойна, её сердечный ритм ровный, уровень стрессовых гормонов невысокий — нервная система ребёнка развивается в относительно спокойной среде.

Но если мама часто находится в напряжении, переживает сильный стресс или тревогу, организм плода получает другие сигналы. Через плаценту проходят гормоны стресса, меняется ритм сердцебиения, дыхание становится более поверхностным. Нервная система ребёнка начинает адаптироваться именно к такому состоянию — как будто копирует базовые настройки.

Это не означает, что мама «делает что-то неправильно». Беременность всегда происходит в реальной жизни. Но для нервной системы плода эти сигналы становятся важной информацией о том, каким может быть внешний мир.

Когда организм ощущает угрозу

Для развивающегося организма многие факторы могут восприниматься как сигнал угрозы. Нарушения кровообращения в плаценте, даже небольшие, для плода могут восприниматься как стресс. Повышенный тонус матки, воспалительные процессы, инфекции — даже если при обследовании врачи не видят серьёзных нарушений, нервная система ребёнка всё равно реагирует на изменения среды.

Можно представить, что она постоянно задаёт себе один вопрос: **насколько безопасен этот мир**

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.