

The background is a detailed landscape painting. It depicts a deep, narrow canyon with steep, rocky walls. A powerful waterfall cascades down the center of the canyon, creating a misty spray at the bottom. The trees on the canyon walls have vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. In the foreground, a man in a dark jacket and a small child in a bright yellow coat are standing on a rocky path, looking up at the waterfall. The overall atmosphere is majestic and serene.

Иван Гуляев

**ЧЕЛОВЕК РОДОМ ИЗ
ДЕТСТВА «Исчерпывающее
руководство по воспитанию
ребенка»**

Иван Гуляев

**ЧЕЛОВЕК РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА
«Исчерпывающее руководство
по воспитанию ребенка»**

«Автор»

2026

Гуляев И. С.

ЧЕЛОВЕК РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА «Исчерпывающее руководство по воспитанию ребенка" / И. С. Гуляев — «Автор», 2026

Эта книга — не сборник советов. Здесь нет нравоучений, упрёков и готовых инструкций. Перед Вами — исчерпывающий путеводитель по самому важному пути в жизни: пути родителя. Опираясь на все знания человечества — от нейробиологии до философии, от психологии до антропологии, — автор простым, человеческим языком, через метафоры и примеры, объясняет, что на самом деле происходит с ребёнком от первой минуты жизни до совершеннолетия. Как строится доверие к миру. Откуда берётся воля. Как проживать кризисы, не ломая личность. Как провести через цифровой мир и первую любовь, не потеряв связи. Как отпустить, когда придёт время. Главная идея проста: ребёнок — не глина, а семья. Родитель — не скульптор, а садовник. И цель — вырастить не удобного, не послушного, а Человека с большой буквы. Свободного, чувствующего, ответственного. Того, кто умеет любить. Книга для семейных пар, для одиноких мам и отцов, для всех, кому выпало счастье и ответственность растить нового человека.

© Гуляев И. С., 2026

© Автор, 2026

Иван Гуляев

ЧЕЛОВЕК РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

«Исчерпывающее руководство по воспитанию ребенка"»

Предисловие

Я не знаю, кто Вы. Я не знаю, сколько Вам лет, какого Вы пола, в какой стране живёте и какой у Вас достаток. Я не знаю, ждёте ли Вы ребёнка, или Вашему первенцу уже шестнадцать, и Вы взяли эту книгу с последней надеждой понять, куда исчез тот смешной малыш, который когда-то засыпал у Вас на груди. Я не знаю, устали ли Вы от бесконечных советов, или, наоборот, только ищите хоть какой-то ориентир в хаосе родительства.

Но я знаю одно. Вы держите в руках не книгу советов. Вы держите в руках приглашение. Приглашение в долгий, трудный и прекрасный путь длиной в восемнадцать лет. Путь, на котором мы будем не командовать, не поучать, не ставить оценки. Мы будем смотреть. Думать. Чувствовать. Вспоминать. Искать.

Почему я взялся написать эту книгу? Потому что я глубоко, до дрожи убеждён: родительство — это самая важная работа в мире. И при этом — единственная, которой нас почти нигде не учат. Мы учимся водить машину, сдаём экзамены на профессию, читаем инструкции к бытовой технике. Но когда на свет появляется новый человек — самый сложный, самый удивительный, самый хрупкий и самый сильный из всех проектов, — нам не выдают учебника. Вместо учебника нам выдают лавину чужих мнений. Бабушки, форумы, телевизор, случайные статьи в интернете, соседки по песочнице — все они точно знают, как надо. «Приучай к рукам — испортишь». «Не приучай к рукам — вырастет недолюбленным». «Не спи с ребёнком». «Спи с ребёнком, иначе травма». «В садик надо, чтобы социализировался». «В садик нельзя, там одни болезни и чужие тётки».

Родитель оказывается в эпицентре шторма из противоречивых советов, каждый из которых подаётся как истина в последней инстанции. И в этом шторме очень легко потерять себя. Потерять своего ребёнка. Начать воспитывать не его, а чью-то абстрактную модель «правильного малыша».

Эта книга родилась из желания разогнать туман. Не дать Вам ещё одну систему, ещё один метод, ещё одно «делай так, и будет тебе счастье». Нет. Я хочу дать Вам понимание.

Почти все книги о воспитании, которые мне встречались, блестяще описывают какое-нибудь одно дерево. Кто-то стал экспертом по корневой системе, кто-то изучил каждый лист на ветке, кто-то посвятил годы тому, как пережить зиму. Это прекрасные, честные, глубокие труды. Но я хотел написать книгу о лесе. О том, как всё в нём связано: как тень от одного дерева питает мох у корней другого, как грибница соединяет берёзу и дуб, как ручей влияет на рост папоротника в другом конце чащи. Человек — это не отдельно стоящее дерево. Человек — это часть огромного, живого, взаимосвязанного леса. И чтобы понять, как ему помочь вырасти, надо увидеть весь лес целиком.

Но лес растёт сам. Ему не нужен садовник. А Ваша семья — это сад. Огороженный, живой, Ваш. И в этом саду Вы — садовник.

Почти всё, что Вы слышали о воспитании до сих пор, предлагало Вам быть скульптором. Берите резец, вот схема, отсекайте лишнее. Эта книга предложит Вам другое ремесло. Она предложит Вам ухаживать за живым. Изучать почву, убирать сорняки, защищать от ядовитого ветра и набираться терпения. Не лепить, а создавать условия. Не высекать форму, а помогать расти.

Что именно прорастёт в Вашем саду и как за ним ухаживать — об этом вся книга. А начнём мы с семени. С того, что скрыто в земле и ждёт своего часа.

Я не обещаю Вам лёгкого чтения. Иногда Вам будет больно. Иногда Вы будете узнавать в описанном себя — и свои ошибки. Иногда Вы будете спорить со мной. Это нормально. Я не претендую на истину в последней инстанции. Я претендую только на честность. На честный разговор о самом важном.

Эта книга — мой мост к Вам. Мост, построенный из тысяч исследований, сотен прочитанных книг, десятков прожитых лет и одного огромного желания: чтобы наши дети выросли Людьми с большой буквы. Не удобными, не послушными, не «успешными» по чужим меркам. А живыми, чувствующими, свободными, ответственными. Людьми, которые знают цену себе и цену другому. Людьми, которые умеют любить.

Спасибо, что открыли эту книгу. Спасибо, что идёте этим путём. Спасибо, что не сдаётесь.

Давайте начнём.

Часть I. До начала: Философия и биология Встречи

Глава 1. Сад или скульптура? Кого мы растим на самом деле

Знаете, это чувство, когда держишь в руках жёлудь? Маленький, гладкий, почти невесомый. Если не знать, что внутри него спрятана программа, — можно подумать, что это просто кусочек дерева. Но внутри уже есть всё: и узор коры будущего дуба, и сила корней, которые пробьют асфальт, и высота кроны, в которой будут петь птицы через сто лет. Этого не видно глазу, но это уже есть. Мы не можем научить жёлудь быть дубом. Мы можем только создать условия: не закопать слишком глубоко, не залить водой, дать свет. И беречь от того, кто захочет подстричь его под форму шара для украшения газона.

Родительство в нашем разговоре — это история про жёлудь. Не про пластилин. Это самое важное, с чего мы должны начать.

Две метафоры борются в сознании современного человека. Первая — скульптор. Она шепчет: «Ребёнок — это глыба мрамора. Бери резец, инструмент, схему. Отсекай лишнее. Не будешь отсекаешь — получится бесформенная глыба. Ты в ответе за конечную форму». Эта метафора льстит нашему родительскому эго. Она обещает контроль. Она пугает: если ты что-то упустишь, не выдрессируешь, не заставишь — мрамор так и останется камнем. И мы берём в руки инструменты: крик, наказание, стыд, принуждение, поощрение, манипуляцию. Мы хотим высечь из ребёнка что-то «достойное». Инженера. Спортсмена. Удобного члена семьи.

Вторая метафора — сад. Она говорит совсем другим голосом: «Ребёнок — это семя. В нём уже есть уникальный код. Он уже личность, просто в свёрнутом виде. Ты не скульптор, ты садовник. Ты не можешь научить розу быть дубом, а дуб — давать яблоки. Ты можешь изучать, что именно за семя тебе доверили, и создавать почву. Поливать. Защищать от бурь. Убирать сорняки, которые душат. Набраться терпения и ждать».

Какая метафора правдивее? Давайте посмотрим на науку. Биология развития говорит нам с кристальной ясностью: ребёнок — не чистый лист. Уже на сроке в несколько недель после зачатия формируется уникальный рисунок мозга. Там нет ни одной мысли, но уже есть темперамент. Один младенец вздрагивает от громкого звука и заходится в крике на полчаса, другой чуть хмурится и засыпает дальше. Их никто этому не учил. Это «прошивка», с которой они пришли. Дальше — больше. К трём годам мозг ребёнка имеет в два раза больше нейронных связей, чем у взрослого. Это не пустой сосуд. Это самая густая, самая буйная, самая невероятная нейронная сеть во Вселенной. Её не надо наполнять фактами. Её надо беречь от обрубания связей, которые кажутся нам «лишними».

Вдумайтесь в этот образ. Представьте сад, где каждое растение тянется к свету. Одному нужна тень и влажный мох, другому — палящее солнце и сухая каменистая земля. Великий

садовник не красит листья в зелёный. Он знает почву и наклон солнца. Он не тащит росток из земли, чтобы тот быстрее вырос. Он наблюдает, ждёт и убирает ядовитые сорняки.

Что такое «ядовитые сорняки» в мире воспитания? Это унижение, отвержение, хронический страх и непредсказуемый гнев родителей. Это единственное, что наука просит нас исключить абсолютно. Всё остальное — выбор почвы, подкормки, режима полива — это и есть наша свобода и ответственность. Но мы не лепим форму. Мы возвращаем жизнь.

Теперь давайте зададим главный вопрос: кого же мы хотим вырастить? Какого человека?

Если отбросить шаблоны («успешный», «богатый», «послушный»), останется что-то очень простое. Мы хотим, чтобы ребёнок вырос Человеком с большой буквы. Чтобы он мог любить и принимать любовь. Чтобы у него был внутренний компас, который не сбивается под давлением толпы. Чтобы он уважал себя и других. Чтобы он не боялся ошибок, но умел брать за них ответственность. Чтобы он был свободен и одновременно связан глубокими, настоящими отношениями с людьми.

У науки есть неожиданно красивое определение для этого. Всё перечисленное — это функция самой молодой, самой «человеческой» части мозга — лобных долей. Не пугайтесь, это не термин, это наша суперсила. Лобные доли — это дирижёр оркестра. Они не играют на скрипке и не бьют в барабаны. Они делают нечто большее: они управляют временем, планируют, тормозят порывы, ставят себя на место другого, делают моральный выбор. Это часть мозга, которая отвечает за вопрос: «А правильно ли я поступаю?» не потому, что накажут, а потому, что я так чувствую и понимаю.

Ребёнок не рождается с работающим «дирижёром». Эта часть мозга созревает самой последней. У подростка она ещё в строительных лесах. Заканчивается стройка только к 25 годам. Вдумайтесь: четверть века нужно, чтобы вырос биологический фундамент совести, воли и способности управлять собой. Всё это время мы, родители, — живые подмости. Мы — тихие помощники дирижёра.

Что это значит на практике?

Если трёхлетка орёт в магазине, потому что ему не купили машинку, — это не «он манипулирует», не «распущенный», не «воспитывать надо». Это его лобные доли физически не способны сейчас справиться с вулканом эмоций. Эмоциональный центр, миндалевидное тело, бьёт в набат: «ХОЧУ! БЕДА! КОНЕЦ СВЕТА!», а дирижёр ещё даже не встал за пульт. Он младенец в своей люльке. И наша работа в этот момент — не читать ему лекцию о поведении в общественных местах. Наша работа — стать ему временным дирижёром. Спокойным голосом, крепкими руками, тихим дыханием: «Я с тобой. Громко. Больно. Нельзя. Но я тебя держу». Мы не скульпторы, отсекающие эмоции. Мы — нейробиологическая опора, на которой вырастет его собственный пульт управления.

Но это только половина правды. Вторая половина лежит в области философии, а не биологии. Мы можем дать мозгу лучшие условия, но мы не можем прожить за ребёнка его выбор. Мы не можем стать его совестью навсегда.

Вот здесь и проходит та самая тонкая грань, о которую разбиваются тысячи родительских судеб. Грань между воспитанием и присвоением. Между руководством и контролем.

Ребёнок пришёл в мир не для того, чтобы стать памятником нашей родительской гениальности. У него свой путь. Возможно, он будет тем, кого мы не понимаем. Возможно, он выберет профессию, которая кажется нам странной. Возможно, он полюбит человека, который нам не нравится. Возможно, он совершит ошибки, от которых мы хотели бы его уберечь. И вот тут настоящий тест на садовника. Можем ли мы продолжать любить, уважать и принимать, когда «роза» зацвела не теми лепестками, которые мы себе представляли? Можем ли мы смотреть, как человек, которого мы вырастили, делает свой свободный выбор, и не отворачиваться, если он нам неудобен?

Это и есть финальный аккорд взросления. Наш ребёнок становится Человеком с большой буквы не тогда, когда он получил диплом или купил квартиру. А тогда, когда он сказал своё первое настоящее «нет». Или своё первое осознанное «да», которое идёт вразрез с семейным сценарием. И встретил в ответ не отвержение, не холод, не насмешку, а спокойный взгляд: «Я вижу тебя. Ты — не я. И это хорошо».

Вот кого мы растим. Не отличника, не чемпиона, не удобного продолжателя рода. Мы растим того, кто сможет однажды сказать миру своё слово. И у этого слова будет прочный фундамент: «Меня любили не за оценки и успехи. Меня любили просто за то, что я есть. Поэтому я знаю цену себе. И знаю цену другим».

Эта книга — попытка пройти этот путь вместе. С первых дней и до того момента, как молодая женщина или молодой мужчина переступят порог нашего дома. Мы не будем давать Вам рецептов. Мы будем рассказывать, как устроен сад. Как работает почва, вода, солнце. Как вовремя заметить тень и как не выдернуть росток в нетерпении.

Мы будем опираться на всё, что знает человечество: на биологию, психологию, антропологию, историю, педагогику и просто на живую жизнь. Но все эти знания мы пропустим через сердце, а не через энциклопедию. Потому что книга о воспитании не может быть мёртвой. Она должна дышать, сомневаться, задавать вопросы и иногда молчать вместе с читателем, глядя на спящего ребёнка.

Глава 2. Как строится доверие к миру. Фундамент, который никто не видит

Представьте, что Вы стоите на крошечном острове посреди бескрайнего океана. Вокруг только вода, горизонт сливается с небом, и Вы не знаете, есть ли где-то земля. Вы не знаете, умеете ли Вы плавать. Вы вообще не знаете, что такое «плавать». У Вас нет слов. У Вас нет опыта. У Вас есть только ощущение собственного тела и этого бескрайнего «вокруг». И первое, что Вам предстоит понять, — можно ли этому миру доверять. Ответит ли кто-нибудь на крик? Придёт ли тепло, когда холодно? Исчезнет ли боль в животе сама или кто-то снимет её?

Вот так приходит в мир человек. Младенец не знает, что он родился в Москве, в Нью-Йорке, в деревне или в юрте. Он не знает своих родителей. Он не знает себя. Но у него уже есть главный вопрос, который записан в каждой клетке его нервной системы: «Я в безопасности? Мир — это место, где на мой зов отвечают, или это пустота, в которой кричи не кричи?».

Этот вопрос не философский. Это биологический императив. Детёныш человека — самое беспомощное существо на планете. Жеребёнок через час после рождения уже бежит за матерью. Новорождённый человек не может даже держать голову. Всё его выживание зависит от одного-единственного фактора: будет ли рядом взрослый, который откликнется? Природа нашла гениальное решение: она сделала нас невероятно чувствительными к ответу. И этот ответ, или его отсутствие, становится фундаментом всей будущей личности.

Давайте назовём это строительством моста.

Младенец протягивает в мир невидимую нить. Он голоден и плачет. Если в этот момент появляется лицо матери или отца, руки поднимают его, голос произносит: «Я здесь, маленький, сейчас покушаем», — происходит чудо. Нить соединилась с другим берегом. Мир ответил. В следующий раз нитей становится больше. Я улыбнулся — мне улыбнулись в ответ. Я испугался громкого звука — меня прижали к себе, и сердце рядом забило спокойно и ритмично. Нить за нитью, месяц за месяцем, плетётся этот мост.

Учёные называют это «формированием надёжной привязанности». Но давайте останемся в нашей метафоре моста. Это не просто «хорошо» или «плохо». Это архитектура души. Если мост прочный, ребёнок однажды встанет на четвереньки и поползёт исследовать комнату. Он будет оглядываться на мать, как альпинист оглядывается на страховочный трос. Если трос натянут, если мать кивает и улыбается: «Всё хорошо, ползи», — он ползёт дальше. Он начинает исследовать мир, потому что у него есть база. Тыл. Место, куда можно вернуться, когда страшно, больно или просто устал.

В этом суть. Парадокс в том, что именно надёжная привязанность делает нас не зависимыми, а наоборот — свободными и смелыми. Ребёнок, который уверен в своём тылу, лучше отрывается от матери. Он играет с другими детьми, он пробует новое, он спорит и ошибается. Почему? Потому что его мозг усвоил главный урок: «Если будет совсем плохо, я подам сигнал, и помощь придёт». Это как знать, что у тебя в рюкзаке всегда есть спасательный жилет. Ты не будешь сидеть на берегу, боясь войти в воду. Ты пойдёшь и поплывёшь.

А теперь давайте посмотрим на другой сценарий. Не потому что мы кого-то осуждаем, а чтобы понять механизм.

Представьте, что нить уходит в пустоту. Ребёнок плачет, а ответа нет. Не пять минут, не десять, а часы. Или ответ есть, но он непредсказуем: иногда мама приходит и нежно обнимает, а иногда кричит, потому что сама истощена. Или от ребёнка ждут, что он «не будет орать», потому что «мужчине не к лицу». Что происходит с мостом? Он либо не строится вовсе, либо висит над пропастью на одной верёвке и раскачивается от любого ветра.

Биология здесь беспощадна и честна. Когда младенец испытывает хронический стресс, его организм затапливает гормон кортизол. В малых дозах кортизол — это сигнал к действию, он мобилизует. Но когда уровень кортизола остаётся высоким неделями и месяцами, это превращается в химический пожар. Мозг переходит в режим выживания. Ему не до исследований, не до обучения, не до творчества. Он строит крепость. Мир — опасное место. Никому нельзя доверять.

Выросший из такого детства человек может быть внешне очень успешным. Но внутри он часто носит этот старый пожар. Ему трудно доверять партнёру: «А вдруг бросит?» Ему трудно расслабиться: «А вдруг за добром последует подвох?» Он может всё контролировать, потому что когда-то контроль был единственным способом выжить среди непредсказуемых взрослых. Он может не понимать своих чувств, потому что плакать в детстве было бесполезно или наказуемо. Эмоции заморозились в той точке, где когда-то наткнулись на лёд вместо тепла.

Нам важно понять: это не приговор. Это карта. Человеческая психика пластична. Но эта карта показывает, откуда берутся глубокие реки наших взрослых поступков. Они текут из первых месяцев и лет.

Так как же выглядит «правильная» почва для строительства этого моста? Здесь нет ничего сложного или элитарного. Природе не нужны развивающие карточки для новорождённых. Ей не нужна идеальная чистота и режим по минутам. Ей нужно то, что учёные называли «достаточно хорошая мать», а мы расширим до «достаточно хороший родитель».

Достаточно — значит не идеально. Не 24 часа в сутки с ребёнком. Не без единой ошибки. Не всегда с улыбкой. А достаточно: в большинстве случаев, когда ребёнок подаёт сигнал, на него отвечают. Пусть не с первой секунды, но отвечают. Пусть уставшим голосом, но отвечают. Пусть с пятой попытки понять, что именно нужно, но пытаются. Этот перевес «ответов» над «пустотой» и есть формула базового доверия.

Давайте оживим это примерами. Ночь. Три часа. Ребёнок плачет. Мать встаёт, хотя тело ноет от усталости. Она берёт его на руки и говорит: «Ну что ты, маленький, зубки? Да, больно. Сейчас, сейчас, я с тобой». Это не просто укачивание. В этот момент она говорит ребёнку: «Твоя боль реальна. Ты не один в своей боли. Я здесь». Через сотню таких ночей ребёнок усвоит невероятную вещь: «Мои чувства имеют значение. Другой человек способен их разделить». Это исток эмпатии. Сострадания. Человечности.

Другой пример. Годовалый малыш лезет к розетке. Отец резко говорит: «Нельзя!» и убирает руку. Ребёнок пугается и плачет. Он не понимает слов. Он понимает интонацию, резкое движение и то, что его исследование прервали. Что делает отец дальше? Вот здесь и лежит водораздел. Один вариант: отец раздражается, оставляет ребёнка реветь в наказание за непослушание. Мост получает трещину: «Меня бросили, когда я испугался». Другой вариант: отец тут же берёт плачущего ребёнка на руки, обнимает, говорит спокойно: «Испугался? Папа

громко сказал. Но это опасно. Там ток. Больно будет. Папа тебя любит. Папа защищает». Ребёнок не понимает слов «ток» и «опасно». Но он понимает главное: «Мир прервал мою радость, я испугался, но меня подхватили и держат. Я в безопасности. Даже когда страшно, я не один».

В этом и есть искусство «ограничений с любовью». Мы не перестаём быть берегами, даже когда говорим «нельзя». Мы остаёмся берегами.

Постепенно, к году, ребёнок, чей мост надёжен, начинает ходить. Он уходит всё дальше. Он приносит камешки, листья, свои первые слова. Он наполняет дом шумом и смехом. И когда он падает и разбивает коленку, он бежит не в пустоту. Он бежит к маме или папе. Он знает: здесь поймут, подуют, обнимут и отпустят снова.

В этом беге к родителю за утешением и есть признак здорового фундамента. Это не избалованность, не «ручной ребёнок». Это человек, который учится справляться с болью через близость, а не через одиночество. Однажды, через много лет, этот же человек, столкнувшись с предательством друга или потерей работы, не зайдёт в комнату с бутылкой. Он позвонит близкому человеку и скажет: «Мне плохо. Выслушай меня». Или просто поплачет, не разрушая себя, а принимая свою боль и проживая её. Это и есть Человек с большой буквы. Человек, который умеет быть уязвимым и в уязвимости находить силу, а не позор.

Закончим эту главу важным предупреждением. Мы не говорим, что всё решается в первый год. Нет. Жизнь — это длинная река. Если начало было бурным, если мама болела, если рядом не оказалось никого, кто мог бы откликнуться, — мост можно достраивать и чинить всю жизнь. Отношения с любящим партнёром, глубокая психотерапия, дружба, вера, даже рождение собственного ребёнка могут исцелять старые трещины. Но чем раньше мы поймём важность этого фундамента, тем меньше трещин мы заложим в начале.

Часть II. Первые шаги в мире: Тело, Эмоции, Границы (1–6 лет)

Глава 3. Тело, которое мыслит. Почему движение первично, а «развивашки» вторичны

До года ребёнок был пассажиром. Он путешествовал по миру на родительских руках, наблюдал из люльки, слушал голоса из кровати. Его тело ещё не подчинялось ему полностью. Но внутри, незаметно для всех, шла грандиозная стройка. Нейрон за нейроном, связь за связью, прокладывались магистрали от мозга к мышцам. И вот наступает момент, когда пассажир решает сесть за штурвал.

Мы редко задумываемся о том, какая это колоссальная революция — первые шаги. Раньше мир был фоном. Теперь он стал пространством. Раньше рука хватала то, что давали. Теперь она сама тянется, сама хватает, сама бросает. Ребёнок, который научился ходить, — это Колумб, ступивший на берег нового континента. Всё интересно. Всё надо потрогать, попробовать на зуб, уронить, поднять и уронить снова. За этим стоит не баловство и не желание «довести родителей». За этим стоит проект под названием «построить карту реальности через своё тело».

Давайте скажем честно и прямо: в раннем детстве интеллект живёт на кончиках пальцев. Ребёнок мыслит телом. Его логика — это не слова, а движения. Когда он бесконечно пересыпает песок из ведёрка в ведёрко, он не просто убивает время. Он изучает физику: объём, вес, причину и следствие. Его мозг, его лобные доли, его центры речи развиваются через эти простые, повторяющиеся, телесные опыты. Это не метафора. Нейробиология подтверждает: зоны мозга, отвечающие за движения пальцев, и зоны, отвечающие за речь, находятся рядом и теснейшим образом связаны. Развивая мелкую моторику, ребёнок буквально прокладывает путь к своей будущей способности ясно мыслить и говорить.

Здесь кроется один из величайших и самых дорогих мифов нашего времени. Миф о том, что развитие можно ускорить и оцифровать. Что если посадить шестимесячного ребёнка перед карточками с буквами, он заговорит раньше. Если купить приложение с геометрическими фигурами, он будет лучше соображать в школе. Если заменить прогулку на планшет, он будет «продвинутым».

Это не просто ошибка. Это трагедия, которая разворачивается в тысячах квартир. Потому что природа, создавшая мозг, не знает о существовании приложений. Для природы единственный способ развить мозг — это дать ему реальный трёхмерный мир. Текстуры: шершавое, гладкое, холодное, мокрое. Вес: тяжёлое и лёгкое. Пространство: высоко, низко, далеко, близко, под столом, за диваном. Запахи, звуки, вкусы, которые не нарисованы на экране. Ребёнок должен ползти и чувствовать трение пола коленями. Он должен залезать на диван и падать с него (с безопасной высоты, но падать). Он должен просыпать муку, рвать траву, месить грязь. Это не «грязные игры», это — сборка сенсорной системы.

Сенсорная система — это фундамент второго этажа. Если фундамент кривой или бедный, на втором этаже начнутся проблемы. Ребёнок, который не ползал, а сразу пошёл (что часто преподносится как «успех»), пропустил важнейший этап интеграции полушарий мозга. Ему может быть труднее с чтением, с координацией, с вниманием. Ребёнок, которому не давали трогать, потому что «брезгливо, не лезь, брось, фу», получает обеднённую картину мира. Его мозг недополучил сырых данных для создания точных моделей реальности.

Давайте оживим это примером.

Маленькая девочка Лиза, ей два с половиной года. Она берёт чашку с водой и выливает её на пол. Что видит уставший родитель? Беспорядок. Лужу. Потенциальную простуду, если Лиза сядет в лужу. Что видит сама Лиза? Она видит чудо. Твёрдая вода из крана была внутри твёрдого стакана. Я наклонила руку — и твёрдая вода стала жидким зеркалом на полу. Она растеклась! Она приняла форму! В ней отражается лампа! Я — создатель этого чуда. Я — причина. Я воздействую на мир, и мир меняется!

Если родитель в этот момент кричит: «Ты что наделала! Вечно ты всё портишь!», — он не просто останавливает лужу. Он обрывает исследовательский порыв. Он ставит знак равенства между любопытством и виной. Если же родитель выдыхает и говорит: «Ого! Ты вылила воду. Смотри, она растекается! Давай теперь соберём её вместе. Вот тряпка. Это работа», — он делает сразу три великих дела: он подтверждает ценность исследования, он называет явление словом («растекается»), и он обучает ответственности за последствия.

В этом и есть искусство сопровождения в раннем возрасте. Мы не просто надзиратели, следящие, чтобы ребёнок не разбился и ничего не сломал. Мы — гиды в мире физических законов. Мы называем вещи именами. Мы создаём безопасную среду для опытов, а потом вместе убираем их последствия.

Теперь о ещё одной критически важной теме, которую часто упускают даже очень старательные родители. О сензитивных периодах. За этим сложным словосочетанием стоит простая и красивая идея: природа открывает окна возможностей. В определённые месяцы и годы ребёнок запрограммирован осваивать конкретные навыки с невероятной лёгкостью. Как перелётные птицы знают, когда лететь на юг, так и мозг знает: «Сейчас — время ходить. Сейчас — время говорить. Сейчас — время осваивать порядок».

Представьте себе окно в тёплый летний день. Оно открыто. Ветер вносит запахи цветов, звуки улицы. В этот момент Вы можете дышать этим воздухом, Вы можете впустить его. Но если окно заклеено, забито или Вы просто не знали, что оно открыто, — ветер не войдёт, а момент уйдёт. Окно закроется. Не навсегда, но открыть его снова будет гораздо труднее.

Самый яркий пример — речь. От года до трёх лет окно для освоения языка распахнуто настежь. Ребёнок впитывает слова, интонации, грамматику, как губка впитывает воду. Ему не нужны уроки. Ему нужна языковая среда: чтобы с ним говорили, чтобы при нём говорили, чтобы ему пели песни и читали стихи. Если в этот период ребёнок помещён в молчание (что, увы, случается в детских домах или при погружении в гаджеты без человеческого общения),

окно закрывается. Потом можно научить его говорить, но та лёгкость, та музыка языка, та врождённая способность схватывать грамматику на лету — она уже не вернётся в полной мере.

Так же работает окно движения. От года до трёх-четырёх лет. Движение сейчас — это не физкультура. Это мышление. Это способ понять, что такое «далеко», «тяжело», «высоко». Не надо заставлять ребёнка сидеть и учить понятия по книжке. Надо дать ему лестницу, горку, качели, лужу, снег, песок. Окно порядка: примерно в полтора-три года ребёнок вдруг начинает требовать, чтобы всё было на своих местах. Ложка должна лежать слева, мишка сидеть справа, а дверь в спальню перед сном должна быть приоткрыта ровно на ту же щель. Это не «вредность характера» и не «первые признаки упрямства». Это мозг строит внутреннюю структуру, осваивает идею порядка. Если мы поддержим этот период, дадим ребёнку возможность класть вещи на места, соблюдать ритуалы, — мы вырастим человека с внутренней организованностью. Если мы будем высмеивать это как каприз и ломать через колено, мы упустим ценный природный механизм.

И вот, держась за перила этих сензитивных периодов, ребёнок приближается к важнейшему перевалу. К двум с половиной — трём годам. И здесь начинается то, что пугает всех родителей без исключения. Кризис «Я сам». Рождение личности.

Глава 4. Рождение «Я». Кризис трёх лет как первый день свободы

До этого момента ребёнок говорил о себе в третьем лице. «Маша хочет пить». «Петя упал». Он был персонажем в истории, которую рассказывал кто-то другой. И вот наступает утро, когда он просыпается и говорит: «Я». Не «Маша», не «Петя», а «Я». Это слово — как выстрел стартового пистолета. С этого выстрела начинается забег длиною во всю жизнь под названием «Я есть. Я отдельно. У меня есть воля».

Мы стоим на пороге, возможно, самого непонятого, самого демонизированного и самого прекрасного периода раннего детства. Кризис трёх лет. Его ещё называют «кризис негативизма», «ужасные трёхлетки», «возраст упрямства». Родители по всему миру рассказывают друг другу страшные истории: ангел превратился в демона, ребёнка будто подменили, на всё говорит «нет», падает на пол в магазине, требует невозможного, кричит до хрипоты. И в ответ на это общество предлагает два тупиковых пути: либо «переломить», либо «сдаться и потакать». Оба пути ведут к потерям. Потому что ни один из них не отвечает на главный вопрос: что на самом деле происходит с ребёнком?

А происходит вот что. Представьте, что Вы всю жизнь прожили в чужом доме, где Вам было тепло и уютно, но Вы не знали, где Ваша комната. Вы были частью этого дома, его продолжением. Вы не принимали решений. Решения принимал дом. И вдруг однажды утром Вы просыпаетесь и чувствуете: у меня есть комната. У меня есть дверь. Я могу её закрыть. Я могу сказать «нет» дому. Это не бунт против дома. Это открытие себя. Это упоение собственной волей.

Примерно это переживает трёхлетка. Его мозг совершил колоссальный скачок. Лобные доли, наш «дирижёр», начали подавать первые, пока ещё робкие сигналы. Ребёнок впервые осознаёт: «Я хочу не того, чего хочет мама. Я — отдельный». Это пьянящее чувство. Оно одновременно восхищает и пугает его самого. Поэтому он проверяет границы этого нового «я» снова и снова, как лётчик-испытатель проверяет крылья нового самолёта. Выдержат ли? Не рассыплются ли в воздухе? А что будет, если я скажу «нет» на предложение надеть шапку? А что будет, если я скажу «нет» на предложение есть кашу? А что будет, если я скажу «нет» вообще на всё, даже на то, чего я на самом деле хочу?

Вот он, ключевой момент, который чаще всего упускают. Ребёнок говорит «нет» не потому, что он вредный или неблагодарный. Он говорит «нет» потому, что учится говорить «да». Он учится управлять своей волей. Если бы у него не было права сказать «нет», его «да» не стоило бы ничего. Это как в настоящей любви: только тот, кто может уйти, по-настоящему выбирает остаться. Только тот, кто может сказать «нет», по-настоящему говорит «да».

Давайте теперь посмотрим на самую острую картину кризиса — истерику на полу в магазине. Мы обещали объяснять, а не осуждать. Объясняем.

В мозгу трёхлетнего ребёнка всё ещё колоссальный перевес на стороне эмоционального центра. Миндалевидное тело — наш древний страж — способно включить сирену такой громкости, что незрелые лобные доли просто не могут её перекричать. Ребёнок увидел машинку. Его эмоциональный центр мгновенно зажёт пожар желания: «ХОЧУ! ЭТО МОЁ! ЖИЗНЬ БЕЗ ЭТОГО БЕССМЫСЛЕННА!» Это не метафора. Для трёхлетнего мозга отказ в машинке ощущается как угроза жизни. У него ещё нет опыта, который говорит: «Ничего страшного, это просто игрушка, завтра поиграю с другой». У него есть только здесь и сейчас, и здесь и сейчас случилась катастрофа.

И вот он падает на пол. Его тело бьётся в агонии желания и бессилия. Что он видит над собой? Если он видит лицо матери, искажённое стыдом и гневом, если слышит шипящее: «Встань сейчас же, позоришь меня перед людьми», — его внутренняя катастрофа удваивается. К боли от неполученной машинки добавляется боль отвержения. «Я в беде, а самый важный человек на свете меня стыдится». Это и есть та трещина в мосту, о которой мы говорили.

А теперь альтернатива. Мать опускается на корточки. Не поднимает с пола, не тащит за руку, а просто садится рядом. Ей плевать на взгляды прохожих, потому что она знает: сейчас тут не спектакль, сейчас тут операция души. Она говорит тихо, но твёрдо: «Ты очень хочешь эту машинку. Очень-очень. И я сказала "нет". Ты злишься. Ты имеешь право злиться. Я побуду с тобой, пока злость живёт. Я не уйду». Она не покупает машинку. Она не ломает границу, которую поставила. Но она остаётся берегом. Она становится внешним «дирижёром» для его шторма. И через какое-то время (иногда долгое, иногда мучительное) шторм стихает. Ребёнок смотрит на неё заплаканными глазами и тянет руки. Его буря прожита. Его мост цел. Он узнал, что его желания имеют значение, даже если не исполняются. Он узнал, что его гнев не разрушает любовь. Он узнал, что он выдержим, а мир — предсказуем.

Это и есть воспитание воли. Не ломание воли, не потакание воле, а выращивание воли. Мы как садовники не вырываем колючки голыми руками в ярости. Мы не позволяем сорняку захватить весь сад. Мы спокойно, методично, с уважением к природе растения ставим опору и направляем рост.

Именно в этом возрасте закладывается важнейшее качество будущего Человека с большой буквы — способность выдерживать фрустрацию. Фрустрация — это когда мир говорит тебе «нет», а ты не рассыпаешься, не мстишь, не обесцениваешь желание, а проживаешь разочарование и идёшь дальше. Этому нельзя научить по книжке. Этому можно научиться только через опыт: когда «нет» сказано твёрдо, но с любовью. Когда граница существует, но за ней не пустота, а объятия.

Теперь давайте скажем о том, о чём редко говорят в умных книгах. Кризис трёх лет — это кризис не только для ребёнка, но и для родителя. В этот момент мы впервые по-настоящему сталкиваемся с тем, что наш ребёнок — не наша копия. Он хочет другого. Он отвергает то, что мы с любовью приготовили. Это ранит. В глубине души у многих из нас просыпается голос: «Я для него всё, а он...» Дальше идут варианты: неблагодарный, упрямый, в кого такой? Важно остановить этот голос и заменить его на другой: «Он отделяется. Он растёт. Это хорошо. Это моя победа, а не поражение». Ребёнок, который проходит кризис трёх лет без сломленной воли, становится способным отстаивать свои границы в школе, говорить «нет» чужим взрослым с недобрыми намерениями, не идти за толпой, если толпа творит гадость. Цена этого кризиса высока, но награда — бесценна.

Есть ещё один тонкий момент. Мальчики и девочки проходят этот кризис по-разному? Биологически — одинаково. Воля не имеет пола. Но культурно — мы встречаем их волю по-разному. От мальчика часто ждут, что он «не будет плакать», будет «мужественно терпеть». Но его мозг точно так же захлёстывает кортизолом, он точно так же нуждается в контейнировании

эмоций, как и девочка. Запрещая мальчику плакать в три года, мы не растим мужчину. Мы растим человека, который в тридцать лет не сможет сказать жене: «Мне больно». От девочки часто ждут послушания, мягкости, удобства. Её «нет» воспринимается как дерзость, а не как тренировка воли. Ей чаще говорят: «Ты же девочка, будь хорошей». Так мы растим женщину, которая в сорок лет не сможет сказать «нет» на неудобную просьбу начальника или мужа.

Поэтому мы говорим об этом прямо. Воля не бывает мужской или женской. Воля — это человеческое. Право на злость, право на «нет», право на отстаивание своего — это базовая комплектация души. И мы, родители, должны охранять это право одинаково бережно и в сыне, и в дочери.

К четырём годам, если кризис прожит правильно, мы видим удивительную картину. Ребёнок, который орал на полу год назад, вдруг начинает договариваться. У него появляется фраза «Я сам», но уже не с истерикой, а с гордостью. Он хочет одеваться сам, нести пакет сам, резать хлеб сам. Он ищет наше восхищение, а не наше подчинение. Ему нужно, чтобы мы смотрели, как он умеет. Это признак здорового прохождения кризиса: автономия не раздавила связь. Мы разошлись на миллиметр, но мост стал только крепче.

Глава 5. Два цветка в одном саду. Как мы растим мальчиков и девочек, не загоняя их в клетку

В нашем саду с самого начала могут расти разные цветы. Одни — с яркими, броскими лепестками, другие — с тонким, едва уловимым ароматом. Мы не можем и не должны растить их одинаково, потому что одинаковых цветов не существует. Но мы можем совершить одну незаметную ошибку, которая искажает весь дальнейший рост. Мы можем начать поливать и удобрять их не по потребности, а по табличке, которую сами же и повесили на ещё не распустившийся бутон. «Мальчик» и «Девочка» — эти таблички часто заменяют нам глаза.

Давайте посмотрим правде в глаза. Мы по-разному встречаем первый крик сына и первый крик дочери. Не специально. Это происходит где-то на уровне подкорки, вшитое культурой и воспитанием наших собственных родителей. Младенцу мужского пола мы чуть реже отвечаем на плач, чуть дольше не берём на руки, позволяя «настояться». Нам кажется, что мы закаляем его волю. А младенцу женского пола мы спешим на помощь быстрее, успокаиваем дольше, обнимаем крепче. Нам кажется, что мы даём ей защиту. Но в этот момент мы не просто реагируем на плач. Мы запускаем две разные программы жизни. И это не биология. Это уже скульптор взял в руки свой первый резец.

Один из самых показательных моментов — это встреча с болью. Маленький мальчик упал, разбил коленку, плачет. Что он слышит чаще всего? «Ничего страшного, вставай, ты же мужчина». Ему с первых шагов внушают, что его физическая боль и его слёзы — это что-то постыдное, что нужно терпеть, стиснув зубы. А что слышит маленькая девочка в такой же ситуации? «Бедная моя, иди сюда, я подую, я пожалею». Её боль легитимна, её слёзы принимаются. Вроде бы девочке повезло больше. Но давайте посмотрим на обратную сторону.

Когда тот же мальчик в гневе толкает обидчика или кричит от ярости, его поведение часто списывают на «мальчишескую природу». «Он же будущий мужчина, пусть учится давать сдачу». Гнев для него разрешён. Это чуть ли не единственная социально приемлемая для него эмоция. А что происходит с девочкой, которая злится? «Не кричи, ты же девочка», «Какая ты некрасивая, когда злишься», «Никто не будет дружить с такой вредной». Её гнев табуирован. Её воля, выраженная прямо, наталкивается на стену неодобрения.

Вот она, ловушка. Мальчику можно злиться, но нельзя бояться и плакать. Девочке можно плакать и бояться, но нельзя злиться и открыто требовать своего. В первом случае мы калечим эмоциональный интеллект, оставляя ребёнку только один инструмент для выражения дискомфорта — агрессию. Во втором — мы калечим волю, запрещая девочке защищать свои границы и проявлять здоровую напористость.

Эта асимметрия пронизывает всё воспитание. Когда мы говорим сыну «не ной как девчонка», мы не просто обесцениваем его чувства. Мы заодно внушаем ему, что быть девчонкой — это что-то унижительное. Так с детства строится невидимая иерархия. Когда мы говорим дочери «ты же будущая хозяйка, должна быть аккуратной», мы не просто приучаем её к порядку. Мы программируем её на бесплатный домашний труд как на её «природное» предназначение.

Но самый разрушительный эффект этой разницы в воспитании проявляется не в быту, а в формировании личности.

Из мальчика, которому запретили чувствовать, вырастает мужчина, который не может понять своих желаний и страхов. Он глух к себе, а значит, глух и к другим. Его единственный язык для выражения боли — это молчание или взрыв. Он не может попросить о помощи, потому что это «слабость». Он не умеет строить глубокие отношения, потому что отношения строятся на уязвимости, а она ему запрещена. Он заперт в панцире, и чем прочнее панцирь, тем более одиноким он себя чувствует внутри.

Из девочки, которой запретили злиться и отстаивать своё, вырастает женщина, которая не умеет сказать «нет». Она привыкла быть «хорошей» и «удобной», даже ценой собственных интересов. Её научили, что её ценность — в одобрении окружающих, а не в собственных достижениях или желаниях. Она улыбается, когда ей больно, соглашается, когда хочет отказать, и уступает, когда должна бороться. Её воля не сломана, а просто никогда не получала права прорасти.

Так где же выход? Как воспитывать, не загоняя детей в эти клетки? Мы ведь договорились, что мы не даём советов. Мы наблюдаем и понимаем. Поэтому давайте просто констатируем факт.

Выход не в том, чтобы воспитывать мальчиков и девочек одинаково. Это невозможно и не нужно. Выход в том, чтобы избавиться от страха перед «немужскими» и «неженскими» качествами. Мы боимся, что сын, если ему разрешать плакать, вырастет тряпкой. Но практика и исследования показывают обратное: мужчина, которому в детстве разрешили проживать всю гамму чувств, вырастает более устойчивым, потому что он знает себя, а не бежит от себя. Мы боимся, что дочь, если ей разрешить злиться и спорить, станет «стервой». Но она вырастает женщиной, способной защитить себя, своих детей и своё дело.

Нам нужно перестать путать пол и характер. Биологические различия существуют. Мальчики в среднем более активны и импульсивны из-за тестостерона. Девочки в среднем быстрее развивают речь и социальные навыки. Это правда, но это лишь стартовые условия, а не судьба. Поверх этой биологической канвы мы, родители, своей реакцией на плач, на гнев, на интерес можем либо усилить различия до пропасти, либо сгладить их до моста.

Представьте себе мальчика, который хочет научиться вязать. И девочку, которая хочет играть в бокс. В обычной семье их ждут насмешки, тревога, попытки переключить интерес на что-то «подобающее». Но что, если мы подойдём к этому как садовники? «Сынок, вязание — это отличная тренировка для пальцев и мозга. Хочешь, найдём тебе мастера?» Или: «Дочка, бокс — это сила и дисциплина. Давай выберем секцию, где тренер уважает детей». В этот момент мы не ломаем их природу. Мы даём их природе расцвести во всей полноте, не оглядываясь на таблички.

В нашем саду, если мы настоящие садовники, может вырасти сильный, нежный мужчина, который умеет любить, плакать от красоты и защищать слабых не потому что «должен», а потому что чувствует. И может вырасти волевая, нестигаемая женщина, которая не боится своей силы, строит карьеру, говорит «нет» без чувства вины и любит без оглядки на чужое мнение. И это не будут «мужчина с женскими чертами» или «женщина с мужскими». Это будут Люди. Цельные, живые, не разделённые внутри на «можно» и «нельзя по полу».

Поэтому, когда в следующий раз Ваш сын заплачет, не говорите ему «ты же мужчина». Обнимите его и скажите: «Тебе больно. Я рядом». А когда дочь в ярости топнет ногой, не говорите ей «ты же девочка». Скажите: «Ты очень злишься. Я слышу тебя». И Вы увидите, как из этих, казалось бы, мелочей, как из маленьких ручейков, складывается полноводная река личности. Личности, для которой пол — это не клетка, а лишь одна из красок на палитре, которой она будет рисовать свою жизнь.

Глава 6. Песочница и первые сражения. Как рождается социальный человек

Ребёнок вышел из семьи. Нет, он не ушёл из дома с рюкзаком. Но он впервые повернулся лицом не к маме и папе, а к другому, такому же маленькому, человеку. Это случилось на детской площадке, в песочнице, в очереди на горку, в детском саду, в гостях у друзей. Этот момент по своему значению сопоставим с выходом в открытый космос. Там, за пределами семейной атмосферы, совсем другая среда. И ребёнок входит в неё с тем багажом, который мы успели ему дать.

До этого момента мир был устроен просто: есть Я, есть мои желания, и есть большие фигуры, которые эти желания либо исполняют, либо ограничивают, но обязательно любят. Теперь появляются равные. Другие «Я». Такие же маленькие, с такими же горячими желаниями, и у них есть своя воля. И эта воля часто направлена на ту же игрушку, что и моя. И вот тут начинается самое интересное — то, что мы, взрослые, называем «он жадничает», «она дерётся», «они не умеют играть вместе». Но давайте, как всегда, остановим осуждение и заглянем под капот.

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.