

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ РЕБЁНКА

Нейробиология детского поведения,
которая меняет всё



Пол Грэк

Мозг

Пол Грэк

**Что на самом деле
происходит в голове ребенка**

«Автор»

2026

Грэк П.

Что на самом деле происходит в голове ребенка / П. Грэк — «Автор», 2026 — (Мозг)

Вы объясняете ребёнку одно и то же в третий раз — спокойно, чётко, терпеливо. А он делает ровно наоборот. Орёт в магазине из-за ерунды. «Забывает» про уроки через пять минут. Взрывается от пустякового замечания. Вы думаете: «Он специально», «Я что-то делаю не так», «Что с ним вообще не так?» Нет. У него просто другой мозг. Не уменьшенная версия вашего. Другой по архитектуре, приоритетам и возможностям. Нейробиолог Пол Грэк (автор «Ментального дебага» и «Анатомии энергии») показывает, что на самом деле происходит в голове ребёнка от 0 до 12 лет. Почему амигдала уже на полной мощности, а префронтальная кора ещё строится. Почему дофамин ребёнка настроен только на «сейчас». И почему «возьми себя в руки» в этот момент — это просьба к структуре, которая физически не может выполнить команду.

Содержание

Введение	5
Вопрос, который меняет всё	6
Что вы получите из этой книги	7
Немного о том, кто я	8
Как устроена книга	9
Одно предупреждение	10
Часть I. Как устроен детский мозг	11
ГЛАВА 1. Детский мозг — не уменьшенная копия взрослого	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Что на самом деле происходит в голове ребенка

Введение

Однажды вечером вы стоите на кухне. Вы объясняете ребёнку одно и то же в третий раз. Спокойно. Чётко. Терпеливо.

Ребёнок смотрит на вас и делает ровно противоположное.

Первая мысль: «Он специально». Вторая: «Я что-то делаю не так». Третья, если вы достаточно устали: «Что вообще с ним не так?»

Ни одна из этих мыслей не верна.

Ваш ребёнок не сломан, не упрямый и не манипулятор. У него просто другой мозг, физиологически другой. Не уменьшенная версия вашего. Другой по архитектуре, по приоритетам, по тому, что он вообще умеет делать прямо сейчас.

Именно об этом книга, которую вы держите в руках.

Вопрос, который меняет всё

Я занимаюсь нейробиологией много лет. И за это время я заметил одну закономерность: родители, которые понимают, как работает детский мозг, перестают злиться. Не потому что становятся терпеливее. А потому что злиться больше не на что.

Когда трёхлетка бьётся головой об пол в супермаркете — это не театр. Это перегрузка нервной системы, с которой его мозг ещё физически не умеет справляться. Когда восьмилетка клянётся, что «сделает уроки потом», а потом не делает — это не ложь. Это особенность работы дофаминовой системы, которая управляет мотивацией и наградами, и до 12 лет буквально настроена на «сейчас», а не на «потом». Когда подросток взрывается от замечания, которое вам кажется пустяковым — это не характер. Это префронтальная кора, которая продолжает развиваться до третьего десятилетия жизни, и в 12–14 лет находится ещё в самом разгаре перестройки.

Один вопрос меняет всё: «Что сейчас происходит в его мозге?»

Не «почему он так себя ведёт». А именно — что происходит в мозге. Потому что поведение — это следствие. Мозг — это причина.

Что вы получите из этой книги

Я хочу, чтобы после прочтения у вас появился внутренний переводчик.

Ребёнок устроил истерику → вы понимаете, какая система мозга сейчас захвачена и почему слова не работают.

Ребёнок не слушается → вы знаете, какой структуры мозга ещё нет, и что физически возможно ожидать от этого возраста.

Ребёнок не может сосредоточиться → вы видите, как работает его дофаминовая система, и почему это не лень.

Это не мягкость и не всепрощение. Это компетентность. Вы не перестаёте ставить границы — вы начинаете ставить их так, как их может воспринять детский мозг. Разница огромная.

Разница между «Просто потерпи» и «Пойми, что происходит» — это разница между выживанием и воспитанием.

Пока вы думаете: «Ну почему он опять орёт?!» — ваш мозг вырабатывает кортизол. Вы срываетесь. Вы включаете авторитарный режим. Или наоборот, выгораете.

Как только вы понимаете: «Ага, это у него перегрузилась лимбическая система, а префронтальная кора сейчас просто offline» — вы перестаёте быть жертвой его поведения. Вы становитесь навигатором. Да, он орёт, но вы знаете, куда вести, потому что видите карту.

Немного о том, кто я

Я нейробиолог и автор серии книг о мозге. До этого я писал о взрослом мозге — о стрессе, сне, энергии, когнитивных функциях. Если вы читали «Анатомию энергии» или «Ментальный дебаг», вы уже знаете концепции, которые я использую: нейропластичность, дофаминовая система, ГГН-ось, кортизол.

Эта книга — продолжение той же логики, но с принципиальной поправкой: у детей всё работает иначе. Те же молекулы, те же структуры — но другие приоритеты, другая скорость, другие уязвимости.

Я родитель. У меня есть дети, и у меня были все те вопросы, которые есть у вас. Разница в том, что я знал механизм — и это реально помогало. Не делало воспитание лёгким. Но делало его понятным.

Понятное — не значит простое. Но понятное — уже не пугает.

Как устроена книга

Книга разделена на три части.

Первая объясняет устройство детского мозга. Не как учебник, а как рабочая карта: что за структуры, как они созревают, какие нейромедиаторы управляют поведением в разном возрасте. Это фундамент — без него всё остальное будет просто советами без объяснений.

Вторая часть разбирает поведение через системы мозга. Не «почему истерика», а как работает лимбическая система — и тогда истерика, страхи и привязанность становятся понятны разом. Не «почему не слушается», а как созревает префронтальная кора — и тогда самоконтроль, импульсивность и «не слышит» складываются в одну картину.

Третья часть — практика. Что реально влияет на развитие мозга: сон, питание, движение, игра. Как помочь ребёнку в стрессе. И — отдельная глава для вас, потому что ваш мозг тоже работает по физиологическим законам, и срывы — это не слабость характера.

В конце каждой главы есть врезка «В этом возрасте» — короткие маркеры того, что происходит с мозгом ребёнка на каждом этапе от рождения до 12 лет. Это не нормативы. Это ориентиры.

Одно предупреждение

Эта книга не заменяет врача. Если вас беспокоит развитие ребёнка — идите к специалисту. Нейропсихолог, детский психиатр, невролог. Эта книга даст вам язык для разговора с ними и понимание того, что вы видите. Но она не диагностирует и не лечит.

Она объясняет.

И иногда объяснение — это именно то, что нужно.

Давайте начнём.

Часть I. Как устроен детский мозг

ГЛАВА 1. Детский мозг — не уменьшенная копия взрослого

Вступление: неправильный вопрос

Когда ребёнок делает что-то непонятное — кусает другого малыша в детском саду, рыдает из-за неправильно порезанного бутерброда, отказывается надевать куртку при минус десяти — взрослый задаёт себе один вопрос: «Почему он это делает?»

Это неправильный вопрос.

Правильный звучит иначе: «Чем его мозг отличается от моего прямо сейчас?»

Разница не в словах. Разница в том, что второй вопрос даёт ответ, а первый — только раздражение.

В этой главе я покажу вам карту. Не метафорическую — анатомическую. Какие структуры мозга у ребёнка уже работают в полную силу, какие ещё строятся, и почему этот разрыв объясняет почти всё детское поведение, которое сводит родителей с ума.

Два мозга за одним столом

Представьте, что за обеденным столом сидят два человека. Один — взрослый. Другой — ребёнок шести лет.

Внешне ситуация выглядит одинаково: оба едят, оба слышат одни и те же слова, оба реагируют на одни и те же события. Но внутри у них происходит принципиально разное.

У взрослого мозг работает в режиме, который нейробиологи называют «сверху вниз»: префронтальная кора — передняя часть мозга, расположенная буквально за лбом — постоянно модулирует эмоциональные реакции. Вы чувствуете раздражение — и одновременно часть вас его оценивает, сдерживает, переформулирует. Это происходит автоматически, без усилий.

У ребёнка шести лет этот механизм существует, но работает как компьютер с перегретым процессором: в спокойном состоянии справляется, но стоит дать нагрузку — тормозит и выдаёт ошибки.

Почему? Потому что префронтальная кора — последняя структура мозга, которая созревает. Хотя нейроны префронтальной коры формируются ещё до рождения, дифференциация её клеток и развитие синаптических связей продолжается до третьего десятилетия жизни. В шесть лет она в процессе строительства. В десять — тоже. В пятнадцать — всё ещё. Полная зрелость — ближе к двадцати пяти. Nature

Это не дефект. Это план.

Амигдала: главный игрок, который уже на поле

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.