

Серия «Психология»

ДМИТРИЙ КРЮЧКОВ

клинический психолог, нейропсихолог

ДЕТИ – «КАКТУСЫ»

**ЧТО НЕ ТАК С МОИМ РЕБЕНКОМ,
ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ
ОБНИМАТЬ ШИПЫ БЕЗ БОЛИ**

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2026

УДК 159.922.7

ББК 88.41

КТК 0130

К85

Крючков Д. О.

К85 Дети-«кактусы» : что не так с моим ребенком, или Как научиться обнимать шипы без боли /

Дмитрий Крючков. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 217, [4] с. — (Психология).

ISBN 978-5-222-46547-9

Всем известно, что дети — цветы жизни, которыми приятно любоваться, холить и лелеять. А что, если ваш «цветок» оказался колючим кактусом? Нарастил колючую броню из шипов, не дает к себе прикоснуться, не отвечает на заботу и ласку, агрессивен либо, наоборот, замкнут? И вот ваш ребенок дерется, пытается вас обмануть, зависает в телефоне, а вы просто бессильны перед его «не хочу — не буду» и совершенно не знаете, что с этим делать.

Книга расскажет вам, как общаться, воспитывать да и просто любить «колючего» ребенка, рассматривая различные варианты «проблемностей» — от легкой формы РАС и задержки психического развития до трудностей, с которыми сталкиваются вполне себе нормотипичные дети: неуверенность, переутомление от нагрузки в школе, неуспеваемость.

Вы получите работающие практические алгоритмы, чек-листы, дневники наблюдений, упражнения и игры, которые помогут мягко мотивировать и управлять поведением ребенка-«кактуса».

Книга предназначена для родителей детей с неуспеваемостью, «плохим» поведением, низкой самооценкой, а также для родителей детей с различными заболеваниями (например, РАС, эпилепсия, СДВГ). Книга будет полезна психологам, нейрореабилитологам, воспитателям ДОУ, учителям.

УДК 159.922.7

ББК 88.41

ISBN 978-5-222-46547-9

© Крючков Д. О., 2025

© ООО «Феникс»: оформление, 202

© В оформлении обложки

использованы иллюстрации

по лицензии Shutterstock.com, 2025

Содержание

Введение. Когда детство не пахнет розами	7
<i>Для кого эта книга, ее цели, задачи, полезные лайфхаки.</i>	
Глава 1. Почему ребенок колючий?	
Как запреты превращают детей в «кактусы»	10
<i>Как невинные родительские «нельзя» вырачивают в ребенке шипы защиты и что делать, чтобы помочь ему снова раскрыться миру.</i>	
Глава 2. Тревожные звоночки:	
что скрывается за странным поведением ребенка?	20
<i>Как отличить временные трудности от серьезных проблем? Разбираем три уровня причин: здоровье, психика и среда. Практические шаги для родителей + научные доказательства, почему ваши реакции влияют на поведение ребенка.</i>	
Глава 3. Бунт на корабле:	
как укротить детские истерики без криков и угроз	33
<i>Почему ребенок «взрывается» и как родителям стать «сейсмологами» его поведения — три принципа для мгновенного снижения агрессии и капризов.</i>	
Глава 4. Игрушки не работают? Как мотивировать ребенка	46
<i>Почему новые игрушки быстро надоедают, а ваше внимание — нет. Научные способы превратить скуку в азарт, используя то, что уже есть под рукой. Как стать главным источником вдохновения для ребенка, даже если вы не «вечный праздник».</i>	
Глава 5. От «У меня не получится» к «Я смогу»:	
инструкция для родителей	58
<i>Почему ребенок боится нового и как помочь ему сделать первый шаг? Научные стратегии и метафора «буля» — простой способ взрастить смелость и веру в себя.</i>	
Глава 6. Цифровой аутизм: как гаджеты крадут детство	69
<i>Почему дети, погруженные в гаджеты, теряют навыки живого общения, как это влияет на их мозг и как вернуть их в реальный мир без запретов и конфликтов.</i>	

Глава 7. Код поведения — в тарелке: как перезагрузить мозг ребенка через еду.....	83
<i>Связь СДВГ, депрессии и антисоциального поведения с рационом питания. Скрытые причины плохого поведения — от сахара до пищевых красителей. Что добавить в повседневное меню, чтобы улучшить внимание и снизить агрессию.</i>	
Глава 8. Синдром маленького гения: как перегрузка кружками калечит мозг дошкольника.....	92
<i>Почему бесконечные занятия вредят ребенку? Как распознать перегрузку мозга и что делать, чтобы развитие шло без стресса и откатов? Научно обоснованный подход к гармоничному взрослению.</i>	
Глава 9. Не такой, как все: как найти силу, воспитывая ребенка с редким заболеванием.....	104
<i>Как создать безопасное пространство для своей семьи, найти поддержку, влиять на развитие ребенка и воспринимать диагноз не как приговор, а как точку роста.</i>	
Глава 10. Как устроен мозг при аутизме: нейробиология, которую важно понимать.....	112
<i>Почему ребенок с РАС воспринимает мир иначе? Гипотеза «нейронной разьединенности», роль мозжечка и зеркальных нейронов — просто о сложном. Чек-лист действий для родителей, основанный на последних исследованиях мозга.</i>	
Глава 11. Монстр или ангел? Почему послушный ребенок — это не всегда хорошо.....	122
<i>Как понять язык детских истерик и агрессии, научиться управлять «плохим» поведением и вырастить ребенка, который умеет постоять за себя, не превращаясь в тирана. Стратегии для родителей, уставших от осуждения в магазинах и детских садах.</i>	
Глава 12. Страх в детских глазах: как превратить тревогу в смелость.....	129
<i>Почему ребенок всего боится? Разбираем две главные причины — сигналы тела и зеркало семьи. Практические шаги, чтобы вырастить уверенность, а не тревожность.</i>	
Глава 13. Эпилепсия: как запреты крадут детство, а игра его возвращает.....	136
<i>История мальчика, запертого в клетке диагноза, и как обычный футбол может перезапустить судьбу. Алгоритмы для</i>	

родителей: снять лишние запреты, найти грамотных врачей и вернуть ребенку радость движения и общения.

Глава 14. Слезы, ложь и немые сцены: как читать между строк детских обид	143
-----------------------------------------------------------------------------------	-----

Скрытые причины детских расстройств: от неоправданных надежд до криков души в молчании. Как действовать, чтобы слезы и капризы стали мостиком к доверию и здоровой самооценке.

Глава 15. Детский плач: как его расшифровать и не сходить с ума	152
-----------------------------------------------------------------------	-----

Почему детские слезы — это не катастрофа, а важный язык общения? Как отличить манипуляцию от реальной боли и перестать винить себя за каждый всхлип ребенка. Инструкции для сохранения нервов и выращивания эмоционально устойчивого ребенка.

Глава 16. Не лень, а мозг: почему ребенок не успевает в школе и как это исправить	160
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----

Разбираем айсберг школьных трудностей — от нарушений памяти и внимания до семейного климата. Советы, научные объяснения и рабочие инструменты, чтобы помочь ребенку учиться легко и с удовольствием.

Глава 17. Один, но не одинок: неполные семьи и воспитание	172
-----------------------------------------------------------------	-----

Как создать для ребенка атмосферу любви и стабильности при разводе или потере одного из родителей. Научные данные, реальные истории и алгоритмы действий, которые помогут вам и вашему ребенку стать сильнее.

Глава 18. Почему ребенок говорит неразборчиво? Тайная связь речи и движения	178
--------------------------------------------------------------------------------------	-----

Как слабость мозга и неточные движения языка влияют на четкость речи? Неочевидные причины «каши во рту». Чек-лист действий для родителей.

Глава 19. ЗПР: как из «трудного» ребенка вырастить успешного взрослого	186
---------------------------------------------------------------------------------	-----

Научные аргументы и вдохновляющая история превращения ребенка с задержкой психического развития в успешного студента и практические инструменты для родителей и педагогов, которые помогут ребенку с ЗПР раскрыть свои способности.

Глава 20. Почему принцип «все лучшее — детям» портит их будущее?	194
<i>Как воспитать в ребенке внутренний стержень, умение па- дать и подниматься и, главное, чувствовать себя автором своей жизни, а не жертвой обстоятельств.</i>	
Заключение. Когда пустыня зацветает	202
<i>Глава, в которой автор искренне надеется, что смог научить родителей детей-«кактусов» переводить боль — в понимание; страх — в любопытство; диагнозы — в особенности; а ти- шину — в доверие.</i>	
Глоссарий	204
Список литературы	215

ВВЕДЕНИЕ. Когда детство не пахнет розами

Они не просят воды. Не ищут тени. Они просто растут — медленно, упрямо, вопреки. Вопреки диагнозам, что звучат как приговоры. Вопреки взглядам, колющим больнее иголок кактуса. Вопреки миру, который ждет от них удобства, а не уникальности. Добро пожаловать в мир детей-«кактусов». Это не сказка. Это — реальность миллионов.

Для кого эта книга?

1. Для родителей, чей ребенок «не вписывается в клетку»:
 - Услышали диагноз «аутизм», «СДВГ», «ЗПР», «эпилепсия» — и сердце остановилось?
 - Видите, как ребенок борется с учебой, социумом, самим собой, — и не знаете, как ему помочь?
2. Для педагогов и психологов, уставших от шаблонов:
 - Знаете, что стандартные методики не работают?
 - Хотите практические инструменты, а не теоретические советы?
3. Для бабушек, дедушек, тетей, дядей:
 - Видите, как родители тонут в чувстве вины?
 - Готовы стать тихой гаванью для ребенка и опорой для семьи?
4. Даже для тех, кто считает, что у него самый обычный ребенок:
 - Истерики из-за чашки не того цвета?
 - Смотрит на мир через окошки гаджетов?
 - Вечное «не хочу, не буду»?
 - Сюрприз: ваш ребенок тоже «кактус». Прочтете — поймете почему.

Чем эта книга не похожа на другие?

Забудьте про:

- Сладкие байки про «любовь решит все». Любовь — топливо. Но без карты и инструментов вы заблудитесь в пустыне.
- Сухую теорию, от которой зевают и родители, и дети.

- Универсальные рецепты. Ваш ребенок уникален, как и расположение его колючек.
- Осуждение. Здесь нет виноватых. Есть — условия и способы их изменить.

Наука и поэзия

1. Простая нейробиология:

В книге объясняется, почему ребенок «ноет», «дерется» или «висит в телефоне». Вы узнаете:

- Как гипоактивность префронтальной коры превращает любознательность в «не хочу!».
- Почему дофамин — не просто «гормон счастья», а дирижер поведения.
- Как зеркальные нейроны делают вас главной игрушкой ребенка (и это круче любого гаджета).

2. Метафоры, которые лечат:

- «Шипы» — это не агрессия. Это крик бронированной души: «Мне больно! Мне страшно!»
- «Цифровой аутизм» — не диагноз. Это SOS мозга, тонущего в пикселях.
- «Буль!» — не звук падения. Это звук страха перед новым... и рецепт, как его превратить в «Ух ты!».

3. Практика для родителей (не просто советуем, а даем инструменты):

- Чек-листы: «Тревожные звоночки или индивидуальность?», «Что спрятано за истерикой?».
- Упражнения-игры «Карта смелости», «Дверь возможностей», «Надутый шарик» (чтобы учить эмоциям без нравоучений).
- Алгоритмы: спокойствия, мотивации, управления поведением.
- Дневники наблюдений: чтобы видеть прогресс там, где другие видят хаос.

Почему вы доверите этой книге самое дорогое?

Потому что она:

- Не обесценивает вашу боль. Фразы вроде «Возьмите себя в руки» — запрещены.
- Дает не рыбу, а удочку. Вы должны научиться адаптировать стратегии своего поведения под вашего «кактуса».
- Сломает ваши «шипы». Те самые, что мешают увидеть в колючках силу, а не угрозу.
- Покажет обратимую природу необратимого. Нейропластичность — волшебница. Даже аутизм, ЗПР, эпилепсия — не окончательный вердикт, а вызов. И мы знаем, как его принять.

Начало вашего пути

«Цветы жизни» удобны. Их ставят в вазы, ими украшают профили в социальных сетях. «Кактусы» — не украшение. Они — воины пустыни. Их сила — в умении выживать там, где другие вянут. Эта книга — не инструкция по обламыванию колючек. На ее страницах — приглашение увидеть, что под каждой иглой бьется нежное, живое, жаждущее солнца сердце. Ваша миссия — не оборвать шипы, а создать оазис, где колючки станут не нужны, где «кактус» рискнет расцвести. И вы увидите: его цветок — самый редкий и прекрасный в мире.

ГЛАВА 1. Почему ребенок колючий? Как запреты превращают детей в «кактусы»

«Я не могу просто взять и стать такой, какой меня хотят видеть родители. Я бунтую против их тоталитарности. Я не могу приказать себе действовать так, как меня просят. Я обещаю все делать вовремя — но не делаю так. Я обещаю правильно себя вести — но ничего не меняется. Я обещаю перестать ругаться и волновать родителей — и не перестаяю. У меня есть шипы, будто я кактус, но я не кактус. Я борюсь со своими шипами, чтобы установить мир с самой собой». (Из разговора 14-летней девочки с психологом.)

Истоки «шипов»

Представьте эту же девочку, но маленькую, пытливо изучающую мир. Она нетвердыми шагами подходит к столу и тянет руки к дорогой фарфоровой статуэтке. Блестящая фигурка так красиво раскрашена! Девочка ощущает, какая она гладкая, холодная и тяжелая. Внезапно появляется мать, хватая девочку за руку и строго запрещает даже прикасаться к вещице. Ребенок только что исследовал статуэтку, определяя ее свойства с помощью органов чувств. Но что еще важнее — ребенок усвоил: при неправильном обращении (по крайней мере, в присутствии матери) эта фигурка опасна. Девочка также обнаружила, что целая и невредимая статуэтка сейчас ценится мамой больше, чем она сама.

Невидимая нить, протянутая между нежными пальцами малыша и хрупкой фарфоровой статуэткой на полке, — это нить любопытства, чистый импульс познания. Но в момент, когда рука матери резко одергивает ребенка со словами: «Не смей! Разобьешь!» — нить обрывается. На ее месте начинает формироваться первый, почти невидимый «нейрошип» — защитная структура в растущем мозге, искажающая рамки восприятия мира и себя в нем. История этой девочки — это крик души, пронизанной такими шипами. Как они растут? Почему

так устойчивы? И главное, можно ли их трансформировать? Ответы кроются в удивительной пластике детского мозга и... в наших повседневных реакциях.

«Шипы» — это не характер, это рана. Важно подчеркнуть: девочка не колючая по природе. Ее «шипы» — это адаптивная броня, выросшая в ответ на хроническую микротравму запретов и обесценивания ее исследовательского порыва (статуэтка важнее тебя).

Пример 1. Сцена на площадке. Ребенок робко смотрит на качели, где шумно играют другие. Он подходит, замирает в двух шагах, разворачивается и идет к маме: «Не хочу». Это не отсутствие желаяния — это «шип» избегания риска отвержения.

Пример 2. Сцена творчества. Малыш рисует, мама восторгается: «Какой красивый домик!» Ребенок мрачнеет: «Это ракета!» — и бросает рисунок. Это не каприз — это «шип» ярости от непонимания, следствие того, что его внутренний мир (потенциал) хронически игнорировался.

Пример 3. Сцена выбора. «Что ты хочешь на ужин: макароны или картошку?» — «Не знаю...» (взгляд в пол). Это не отсутствие предпочтений — это «шип» недоверия к своим желаниям, ведь раньше они часто наказывались или высмеивались («Ерунду какую-то придумал, зачем тебе это надо...»).

Потенциал в клетке

Представьте любого ребенка и потенциал, скрытый внутри него. Потенциал — важный и интересный момент, потому что это некий образ того, что еще не стало реальным. Это то, чем ребенок частично может стать, если будет активно взаимодействовать с миром, получая максимум информации и опыта. Но в примере со статуэткой мама словно заперла этот потенциал, пусть пока и не на крепкий замок. Если такие ситуации повторяются часто, начинают вырастать внутренние «шипы» — защитные механизмы, барьеры, недоверие к миру и себе.

Почему важна среда?

Дети буквально строят себя из внешней информации. Им жизненно необходимо оказываться в новой среде и новых ситуациях. Именно это активизирует в их нервной системе определенные гены, которые запускают синтез белков, необходимых для развития мозга и формирования нейронных связей. Без этого строительного материала потенциал остается нереализованным.

Пример. Ребенок, которому разрешают лепить из глины, пачкаться в песке, исследовать лужи (под присмотром), не только развивает моторику, но и активизирует гены, отвечающие за сенсорную интеграцию, креативность, решение проблем. Ребенок, которого постоянно одергивают: «Не лезь!», «Испачкаешься!», «Не трогай!», — лишается этих стимулов. Его мозг не получает сигналов к развитию соответствующих зон и функций.

Цена изоляции и игнорирования

Хроническое изолирование ребенка (физическое — запираение в комнате, «чтобы не мешал», или эмоциональное — «не до тебя сейчас», игнорирование его попыток общения, вопросов, чувств) губительно для биологического потенциала. Он не запускается, потому что ребенок лишен возможности пробовать, ошибаться и учиться. Это формирует малопродуктивное мышление.

Примеры малопродуктивного мышления. «Лучше не пробовать, а то опять получится плохо или меня накажут», «Я не справлюсь», «Мое мнение не важно». Ребенок начинает избегать сложных обстоятельств — тех самых, которые необходимы для формирования сильной, адаптивной личности, для тренировки воли, настойчивости, умения проигрывать и пробовать снова.

Мама в примере со статуэткой еще не знает, что психика ребенка устроена так, что даже небольшое, но повторяющееся неточное действие или реакция родителя могут вызвать в будущем значительные искажения восприятия мира. Девочка посредством маминой реакции определила, а также свое место и ценность в треугольнике «я — статуэтка — мама». Этот опыт стал первым маленьким «шипом» на ее внутреннем кактусе.

Научное обоснование

- **Феномен звезд.** Исследования показывают, что целенаправленное, поддерживающее взаимодействие (те самые рекомендации) активирует те же эпигенетические механизмы, что и негатив, но в позитивном ключе! Постоянное положительное подкрепление исследовательской активности, принятие ошибок и эмоций буквально выращивает новые, гибкие нейронные сети поверх старых защитных паттернов. Этот процесс метафорично называют «выращиванием нейроцветка» на месте «шипа».

- **Нейронаука «шипов».** Современные исследования (например, работы проф. Б. Перри) показывают, что хронический стресс от запретов, игнорирования или гиперопеки буквально меняет структуру детского мозга. Микроглия (иммунные клетки мозга) при частой активации стрессовыми сигналами родителей начинает «обкусывать» синапсы — связи, ответственные за любознательность, смелость, доверие. На их месте формируются более экономные, но ригидные нейронные дорожки осторожности, тревоги и избегания — это и есть биологическая основа «шипа». Пример из практики: МРТ-исследования детей с высоким уровнем родительских запретов показывают снижение активности в префронтальной коре (отвечает за исследование и планирование) и усиление активности в миндалевидном теле (центр страха).

- **Эпигенетика потенциала.** Утверждение: «Дети строят себя из внешней информации» — не метафора. Это эпигенетика. Опыт взаимодействия с миром, особенно богатый и поддерживаемый взрослыми, включает и выключает гены в нейронах. Запрет на исследование

статуэтки — это не просто «не трогай». Это сигнал, который может деактивировать гены, отвечающие за синтез BDNF (нейротрофического фактора мозга), критичного для формирования новых нейронных сетей и синапсов. Потенциал остается незадействованным — биологические механизмы его реализации не запущены.

Потрясающий пример. «Эффект обогащенной среды» (исследования М. Розенцвейга, американского психолога). Крысята в клетках с игрушками, лабиринтами и сородичами развивали на 25 % более толстую кору мозга и лучшие когнитивные способности, чем их собратья в пустых клетках. Гены те же, среда — разная.

Узнаваемый портрет

Таких детей действительно часто можно узнать. Они могут выглядеть:

- ✓ Рассеянными и несфокусированными. Им трудно долго концентрироваться на задаче или игре, потому что их внутренние ресурсы заняты тревогой или ожиданием запрета или неодобрения.

- ✓ Растерянными и неуверенными. Им сложно сделать выбор, выразить свое желание («Мне все равно», «Не знаю»), потому что их собственные импульсы и предпочтения часто подавлялись.

- ✓ «Свинцовыми» и блеклыми (метафора тяжести и отсутствия внутреннего света). Им не хватает детской непосредственности, искорки, энтузиазма. Они могут казаться вялыми, апатичными или чрезмерно серьезными.

- ✓ Как «нераспакованные коробки». В них чувствуется нераскрытый потенциал, будто что-то ценное спрятано внутри, но обернуто слоями страха, неуверенности и вечного ожидания разрешения или одобрения извне.

- ✓ Игнорируемыми сверстниками. Другие дети интуитивно чувствуют, что игра с таким ребенком не принесет радости и легкости. Он может быть слишком пассивен, не уметь включаться в разговор,

бояться проявить инициативу или слишком остро реагировать на малейший конфликт из-за внутренней ранимости. Эти черты ярко проявляются в поведении и могут стать устойчивыми паттернами во взрослой жизни, если не работать с их причинами.

Рекомендации родителям

(Как помочь ребенку раскрыться и смягчить «шипы»)

1. Сознательно иницируйте и поддерживайте интерес. Дети отчаянно жаждут вашего внимания и участия. Именно это внимание, интерес к их открытиям делает детей эффективными исследователями и позже — успешными игроками в коллективе.

Как? Задавайте открытые вопросы: «Ого, что ты там нашел?», «Как ты думаешь, почему это так?», «Что будешь делать дальше?». Подключайтесь к игре на их условиях, следуйте за их замыслом. Искренне восхищайтесь их находками и усилиями, а не только результатом («Как ты долго концентрировался!», «Ты так внимательно рассмотрел каждую деталь!»).

2. Создавайте безопасное пространство для исследования. Замените жесткие запреты («Не трогай!») на обучение безопасному взаимодействию и установку границ, понятных для ребенка.

Как? Вместо крика на ребенка, взявшего статуэтку, сказать: «Видишь, какая она хрупкая? Если уронить, она может разбиться на острые осколки, и мы все очень расстроимся. Давай, я тебе помогу ее аккуратно рассмотреть? Или покажем вместе папе, когда он придет? А вот твоя игрушка — ее можно брать когда угодно!» Уберите по-настоящему опасные вещи, а для ценных, но хрупких выделите место вне зоны доступа малыша.

3. Обеспечьте богатую и разнообразную среду. Помните о потребности мозга в новизне и сложности для активации развития.

Как? Гуляйте разными маршрутами, посещайте (соразмерно возрасту и интересам) парки, леса, музеи, библиотеки, стройки (наблюдая со стороны на безопасном расстоянии), рынки. Дома предлагайте разные материалы для творчества (не только карандаши, но и пластилин, краски, природные материалы), конструкторы, ролевые игры. Позволяйте

разумный риск и мелкие бытовые проблемы (разлить воду — вытереть, уронить — поднять, рассыпать — подмести) — это ценный опыт.

4. Принимайте эмоции и поддерживайте в сложных обстоятельствах. Не игнорируйте слезы, страх, злость. Помогайте ребенку проживать их и находить конструктивные выходы. Именно преодоление трудностей с вашей поддержкой формирует устойчивость.

Как? «Я вижу, ты очень расстроился, что башня упала. Это правда обидно. Давай попробуем построить новую, может быть, по-другому?» (вместо «Не реви из-за ерунды!»), «Тебе страшно залезать на эту горку? Я тебе помогу, постою рядом. Попробуем на ту, что поменьше?» (вместо «Ну что ж ты у меня такой трусишка»).

5. Формируйте здоровую самооценку. Подчеркивайте ценность ребенка самого по себе, независимо от его достижений или вашего настроения. Избегайте сравнений с другими детьми (особенно не в его пользу) и с идеальным образом.

Как? Говорите: «Я люблю тебя всегда, даже когда злюсь», «Мне нравится, как ты...» (конкретное действие или черта: «... подметил эту букашку», «... пытался донести чашку аккуратно», «... так заботишься о сестре»). Акцентируйте внимание на усилиях («Ты так старался!») и прогрессе («Раньше у тебя не получалось завязывать шнурки, а теперь ты научился!»).

6. Учите взаимодействию с социумом. Помогайте осваивать социальные навыки: делиться, договариваться, просить, отказывать, извиняться, выражать свои желания и чувства словами.

Как? Обсуждайте ситуации на детской площадке, разыгрывайте сценки с игрушками, читайте книги о дружбе и конфликтах. Будьте примером конструктивного общения в семье. Не заставляйте делиться любимой игрушкой, учите предлагать альтернативу.

7. Будьте последовательны и предсказуемы (в пределах разумного). Четкие, понятные правила и границы, а также заранее прогнозируемая реакция родителей создают чувство безопасности, необходимое для смелого исследования мира.

Как? Если сегодня нельзя есть конфеты перед обедом, то и завтра нельзя. Если вы пообещали сходить в парк — постарайтесь сдержать

слово. Объясняйте причины своих решений («Мы не покупаем эту игрушку сегодня, потому что у нас запланированы другие важные покупки»).

8. Осознайте свои собственные «шипы». Ваши автоматические реакции («Не лезь!», «Помолчи!») часто продиктованы вашими детскими «шипами» и страхами. Рефлексия — ключ. Вспомните момент, когда реакция ребенка (страх, гнев, уход в себя) вас особенно задела. Какая ваша детская боль за этим стоит? Как эта боль искажает ваше восприятие его поведения? («Он не слушается!» или «Он исследует границы, как я когда-то хотел, но не мог»).

9. «Переводчик с языка «шипов»». Когда видите защитную реакцию («шип» — упрямство, уход, агрессия), попробуйте ее расшифровать: «Ты злишься, потому что боишься, что у тебя не получится?», «Ты не хочешь пробовать, потому что помнишь, как в прошлый раз было больно или страшно?». Это не оправдание плохого поведения, а понимание его корня — первый шаг к трансформации.

10. Ритуал «Снятие «шипа»». Создайте ежедневный ритуал целенаправленного, безусловного внимания (10–15 мин). Никаких поучений, оценок, запретов. Только ребенок, его игра и/или разговор и ваше стопроцентное присутствие (время «нейроцветка»). Это мощный сигнал мозгу: «Ты в безопасности, твой мир важен».

Список для практической отработки

1. Наблюдение и вопросы. В течение дня минимум три раза подключитесь к деятельности ребенка на его условиях. Задайте 2–3 открытых вопроса о том, что он делает, видит, чувствует (не оценивающих).

2. Трансформация запрета. Выберите один частый жесткий запрет («Не беги!», «Не кричи!»). Придумайте и примените на практике альтернативу — объяснение правила, перенаправление активности, обучение безопасному способу.

Например, вместо «Не беги!» — «На тротуаре много людей, давай побежим наперегонки вот до того дерева?».

3. Новизна за неделю. Предложите ребенку 1–2 новых опыта на этой неделе (новая игровая площадка, незнакомая лесная тропинка, новый материал для творчества, простая помощь в новом деле по дому).

4. Проживание эмоции. В момент, когда ребенок явно расстроен, разозлен или напуган, сначала назовите его эмоцию и покажите, что вы ее видите и принимаете («Ты злишься, потому что...», «Тебе обидно, что...»). Только потом предлагайте решение или утешение.

5. Фраза ценности. Осознанно скажите ребенку сегодня 2–3 фразы, подчеркивающие его безусловную ценность и/или вашу любовь, не связанную с достижениями или поведением.

6. Социальный тренинг. Если есть возможность, понаблюдайте за игрой ребенка со сверстниками (не вмешиваясь без необходимости). Позже, наедине, обсудите одну позитивную или сложную социальную ситуацию, которая произошла, помогите найти слова или действия для подобных случаев в будущем.

7. Рефлексия «шипов». Вспомните ситуацию из вашего детства, похожую на пример со статуэткой. Какое чувство или убеждение о себе/мире могло тогда зародиться? Как это может влиять на вас сейчас? Как вы можете не передать этот «шип» своему ребенку?

8. Охота на «микрошип». В течение дня отследите один момент, когда ваша автоматическая реакция (раздражение, запрет, игнор) могла стать микротравмой для ребенка. Запишите: что вызвало? Какая была ваша реакция? Какая альтернативная, поддерживающая реакция была возможна?

9. Активация BDNF. Организуйте одно интересное микрособытие на неделе: что-то новое, немного сложное, но безопасное и совместное (разобрать старый будильник, слепить чудовище из глины, пройти часть пути домой по новому маршруту с картой). Сфокусируйтесь на процессе, а не результате.

10. Дневник наблюдений. Заведите блокнот. Каждый день записывайте 1–2 момента, когда вы увидели искру интереса, смелости, настойчивости у ребенка (даже маленькую) и как вы ее поддержали (словом, действием, просто вниманием). Это будет вас самих фокусировать на позитивных изменениях.

Заключение

Первый «шип» на «кактусе» — это не ужас-ужас. Это сигнал. Сигнал о том, что хрупкий росток потенциала встретил препятствие и начал защищаться. Но понимание нейробиологии «шипов» дает нам, родителям, невероятную силу — силу сознательного садовника. Мы не можем убрать все преграды, но мы можем создать почву, богатую доверием и принятием, можем поливать ростки вниманием и научиться видеть в колючках не угрозу, а крик о помощи. Трансформация «шипа» в цветок — это не магия. Это наука любви, воплощенная в ежедневных маленьких выборах. Выборе в пользу исследования, а не запрета. Выборе в пользу «Давай попробуем!», а не «У тебя не получится». Выборе в пользу того, чтобы видеть в ребенке не проблему, а уникальный, формирующийся мир, достойный бережного изучения — как той самой фарфоровой статуэтки, но неизмеримо более ценный.



Популярное издание



КРЮЧКОВ Дмитрий Олегович

Дети-«кактусы»
Что не так с моим ребенком,
или Как научиться обнимать шипы без боли

Ответственный редактор *О. Морозова*
Технический редактор *Г. Логвинова*

- RU** **Дети-«кактусы»: что не так с моим ребенком, или Как научиться обнимать шипы без боли.**
Формат: 70x90/16. Тираж 2 500 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 01.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в ООО «Экопейпер».
Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209.
Адрес местонахождения: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.
- KZ** **Балалар - «кактусы»: баламмен не дұрыс емес, немесе Тікенектерді ауыртпай құшақтауды қалай үйренуге болады.** Форматы: 70x90/16. Таралымы 2 500. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 01.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Экопейпер» ЖШС.
Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме.
Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.
- BY** **Дзеці - «кактусы»: што не так з маім дзіцем, ці Як навучыцца абдымаць шыпы без болю.**
Фармат: 70x90/16. Тыраж 2 500. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 01.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў ТАА «Экопейпер».
Юр. адрас: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Адэля Кутуя, дом 82, памяшканне 209.
Адрас месцазнаходжання: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, Праспект Ямашава, 36 Б.