

МАРК БАРТОН

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ДНК ЛЮБВИ



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б26

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Бартон, Марк.

Родители и дети: ДНК Любви / Марк Бартон. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. — 368 с. — (BARTON&BOOKS).
Б26

ISBN 978-5-17-177809-5

Однажды ваш малыш достигает такого возраста, когда начинает бунтовать, говорить «нет» или капризничать. Возможно, у вас опускаются руки, вы чувствуете потерю контроля и задаетесь вопросом: «А вдруг я не справляюсь?» Поверьте — это вовсе не сбой системы, а естественный этап становления личности вашего ребенка. Чтобы обуздать негативные мысли, стоит помнить — каждая семья проходит через этап взросления своего ребенка.

В этой книге я хочу поговорить с вами о том, как понять и принять этот важный период развития малыша, чтобы сохранить гармонию и доверие в отношениях с партнером и ребенком.

Мы обсудим три ключевых этапа взросления ребенка:

- От 1 до 3 лет: Формирование базовой автономии — научитесь правильно считывать эмоции малыша.
- От 3 до 6 лет: Становление эмоционального интеллекта — позвольте ребенку выстроить личные эмоциональные границы.
- От 6 до 9 лет: Возведение своего внутреннего мира — помогите ребенку принять себя.

Если в ваших руках оказалась эта книга, помните — вы родитель, который не прошел мимо, а сделал осознанный выбор быть рядом со своим ребенком по-настоящему. Помните: ваш путь — это не только путь воспитания, но и путь совместного роста. Удачи!

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-177809-5

© Марк Бартон, текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВРЕМЯ ПЕРВОГО «Я» (1–3 ГОДА)	3
Бурный рост мозга и нервной системы	7
Ребенок снова и снова бросает игрушку на пол	8
Истерика ребенка из-за надетой футболки	9
«Я сам». Ребенок требует, чтобы все было по его	10
Ребенок замирает, когда слышит громкий голос	11
Ребенок вдруг начинает копировать выражения лица и гримасничать.....	13
Ребенок не слушает, когда вы ему говорите: «Остановись».....	14
Ребенок требует одно и то же снова и снова.....	16
Ребенок плачет без видимой причины.....	18
Время вертикали.....	22
Взросление родителей — контроль или сопровождение.....	27
Агрессия как симптом системы	28
Тревожность как симптом системы	30
Гиперактивность как симптом системы.....	33
Регресс как симптом системы.....	35
Изоляция как молчаливый симптом системы	38
Болезни как симптом системы.....	41
КОГДА РЕАЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ВОЛШЕБСТВОМ (3–6 ЛЕТ)	46
Эмоциональный интеллект и зачем он нужен	48
Обесценивание чувств: «Подумаешь, ерунда!»	49
«Мне за тебя стыдно»	52
Ловушка безупречности: как детский перфекционизм растет из стыда	53

«Не обращай внимания»	57
Гипперрациональность — иллюзия силы или страх	59
Псевдозрелость, или «Сам себе родитель»	60
Так нельзя чувствовать!	62
«Из-за тебя все расстроились!»	68
«Никаких истерик!»	73
Родительский газлайтинг: «Ты все это выдумал»	81
«Если ты любишь, сделай так»	87
«Я УМЕЮ — ЗНАЧИТ, Я ЕСТЬ» (6–9 ЛЕТ)	94
Когда «я» становится мыслящим, или Время опоры на разум	96
Фазы, через которые проходит семья	98
Фаза восторга и тревожной мобилизации (6–7 лет)	98
Фаза столкновения с реальностью (7–8 лет)	104
Фаза перераспределения ролей (8–9 лет)	111
Как рождается мотивация к обучению	117
Компетентность и мотивация: как они связаны?	119
Практика «На полшага ближе»	133
Что делать, если ребенок не хочет учиться	135
Практика «Неделя наблюдения и заботы»	136
Неуверенность в себе: «Я не справлюсь»	137
Задание для родителей: «Зеркало моей реакции»	137
Отсутствие интереса или смысла	138
Страх наказания, оценки, стыда	139
Задание для родителей: «Ошибки как путь»	140
Конфликт в классе или с учителем	141
Практика «Мой класс — как я его чувствую»	142
Скука от однообразных форматов	144

Высокий уровень тревожности	145
Задание для родителей: «Три тихих вечера».....	146
Отсутствие успеха в глазах значимых фигур (родителей, учителя)	147
Интеллектуальные границы – ответственность родителей	149
Как родитель может вторгаться в интеллектуальные границы ребенка	153
Умение спорить с уважением — это отражение взрослой модели	160
Тест: «Среда, в которой мой ребенок учится быть собой»	163
Практика «Спор с уважением»	166
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	167

ВРЕМЯ ПЕРВОГО «Я»

(1–3 ГОДА)

После первого года жизни все меняется. Тот самый младенец, который еще вчера тянул ручки, плакал, ел с ложечки и сладко засыпал у мамы на груди, вдруг встает, идет, хлопает дверью, кричит «нет», бросает ложку на пол и с абсолютно взрослым выражением лица заявляет: «Я сам». Этот возрастной период часто называют «кризисным».

На самом деле это никакой не кризис. Это естественный, закономерный этап психологического взросления, который преодолевается нелегко не потому, что с ребенком что-то не так, а потому, что все вокруг него вынуждены меняться.

В возрасте от 1 до 3 лет у ребенка начинает формироваться базовая автономия. В этот период малыш впервые ощущает себя отдельным от мамы. У него появляются собственные желания и импульсы, и самое главное — теперь он хочет влиять на реальность. Если до одного года мама была продолжением ребенка, то теперь он начинает осознавать: «Я могу сказать "нет"», «Я могу выбирать», «Я могу отказаться».

В это время активно развивается префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, планирование и социальное поведение. Но созревает она медленно. И пока префронтальная кора только начинает включаться, эмоциональные центры (лимбическая система, миндалина) уже работают в полную силу. Это значит, что в ребенке бушует огромное количество настоящих, подлинных чувств, но при этом механизмов для

управления ими еще нет. Поэтому он кричит, швыряет, убегает, вцепляется в волосы, пугается — и снова кричит. Это не истерики. Это рождение личности.

Родители к этому моменту уже истощены первым годом жизни ребенка. Они ждут облегчения. Им кажется, что теперь станет проще: ребенок ходит, ест сам, спит более стабильно. Но на смену телесной усталости приходит психоэмоциональное напряжение, потому что теперь нужно договариваться с личностью, а не просто заботиться о теле. Каждое «нет» ребенка бьет по родительским границам. Каждая вспышка злости — по вине. Каждая попытка самостоятельности — по страху: «Я теряю контроль».

И вот тут, как показывает системная семейная психотерапия, происходит важный сдвиг в системе: родители перестают быть всемогущими. Они больше не центр вселенной. А ребенок — больше не их продолжение. Он отдельный. И этот переход болезненный. Потому что требует гибкости. Требует нового контракта внутри пары. И требует способности выдерживать чужое несовершенство, даже если это несовершенство двухлетнего ребенка.

Основные задачи возраста:

- **Появление чувства автономии.** Ребенок учится ощущать свою волю, свое пространство, свое «я могу».
- **Возникновение границ.** Ребенок сталкивается с первыми «нельзя» и пробует их нарушать. Это способ понять, где заканчивается он и начинается другой человек.

- **Расширение эмоционального спектра.** Ребенок переживает не только радость и печаль, но и стыд, злость, обиду, зависть. Это новые и пока еще сложные и непонятные ему чувства.
- **Формирование воображения и навыков ролевой игры.** Развиваются символические функции, запускается игра как форма осмысления мира. Теперь ребенок может воспринимать какой-либо объект в другой роли. Например, пустая коробка становится «домиком», а палка — «мечом».
- **Развитие речи.** Слово становится инструментом взаимодействия. Но речевой аппарат только формируется, чувства все еще бегут впереди слов.

В этом возрасте растет не только ребенок — вместе с ним растет и вся семья. Мама учится отпускать, а не выгорать. Папа — вовлекаться и не оставаться в тени. Пара перестраивается, потому что привычные роли нарушаются. В этом возрасте важно изменить формат взаимодействия с ребенком: с «я все делаю за него» на «я рядом, когда он делает сам». С «малыш» — на «отдельный человек». С «все под контролем» — на «мы справимся, даже если не все понятно».

Возраст от 1 до 3 лет — время первого «я». И оно не про капризы. Оно про самостоятельность, которая только-только зарождается — и еще не умеет ни говорить о себе, ни контролировать эмоции, ни жить без опоры. И если в этот период вы, как родители, не обрушитесь на ребенка с претензиями и криками, а адаптируетесь; если научитесь не сражаться с его

волей, а отнесетесь к нему с уважением; если перестанете требовать идеальности и начнете строить отношения, тогда вы вырастите счастливого, психически здорового, уважающего себя и других человека. А еще — вырастите себя и создадите зрелую, осознанную семью.

После года все меняется. Малыш становится мобильным. Он встает на ноги — буквально и метафорически. Он пробует владеть телом. Управлять им. Делать выбор. Ребенок пока еще неустойчив. Стоит, широко расставив ноги, а тело кажется таким непропорциональным: большая голова, короткие ножки, длинное туловище. Он раскачивается, спотыкается, падает. Но за этими неуклюжими движениями скрыт сложнейший внутренний процесс формирования «я».

Согласно исследованиям профессора Джека Шонкоффа, в это время в мозге активно формируются связи между двигательными и лобными зонами. Созревает координация. Миелинизируются¹ нейроны. В коре головного мозга возникают миллионы новых нейронных дорог: для равновесия, торможения, ориентации в пространстве. И все это происходит только через реальные физические действия. Поэтому ребенок десять раз открывает ящик, двадцать раз кидает ложку, тридцать раз залезает на диван и слезает обратно. Он не «выносит мозг» родителям — он строит свой мозг.

¹ Миелинизация — образование миелиновой оболочки вокруг нерва, обеспечивающей улучшение проводимости. Если говорить по-простому: в мозге есть нейроны — клетки, которые передают сигналы, как провода. Чтобы сигнал шел быстро и не терялся по пути, нейроны «обматываются» специальным веществом — миелином. Этот миелин как пленка или оболочка на проводе: он защищает и ускоряет прохождение сигнала.

Каждое движение не случайность. Это нейробиологическая необходимость. И если родитель понимает, что такими действиями ребенок формирует личность через тело, то и не будет раздражаться. Вот так на практике у ребенка развивается уверенность в себе. Через телесный опыт он накапливает то, что потом станет основой его самооценки и психической устойчивости: «я могу», «я пробую», «я упал — но встал». В этот период формируется то самое внутреннее «я справлюсь», которое будет поддерживать его на разных этапах жизни: в детском саду, школе, вузе, на работе и т. д. Но начинается оно именно здесь: с криво застегнутой пуговицы, с первых неуклюжих шагов, с покоренного стула, на который взрослые просили не лезть.

Как только тело хоть немного начинает слушаться, ребенок переключает внимание наружу. Мир вдруг становится не просто источником ощущений, а пространством исследования. Ребенок идет туда, куда раньше было нельзя. Берет в руки то, что непонятно. Бросает предмет не потому, что он «плохой», а потому, что ищет ответ: «Что будет, если?..», «А как это устроено?», «А это двигается?». Взгляд ребенка становится активным. Теперь он не только чувствует, а наблюдает, различает предметы между собой, замечает детали.

Это первый шаг в когнитивную зрелость. Ребенок входит в стадию, где каждая игрушка, каждый звук, каждый предмет — это возможность познания. С 1 года до 3 лет формируются два базовых типа мышления: наглядно-действенное (через прямое взаимодействие с предметами) и наглядно-образное (ребенок уже представляет предметы в голове, а не просто трогает их).

Ребенок начинает обобщать: все шапки — «шапки». Все животные — «ав-ав!». Все взрослые — «мама». Но знаки и слова еще разрозненны, несистемны, как первый конструктор, в котором не хватает деталей. Мозг только учится связывать смысл с образом, а образ — с действием.

Речь в этот период у всех развивается по-разному. Один ребенок говорит уже в 10 месяцев, другой — только в 2,5 года. Это норма диапазона, а не признак «отставания». С каждым месяцем слов в лексиконе ребенка становится больше:

- в год он знает и использует в среднем 10–20 слов,
- к полутора — 30–40,
- к двум — до 300,
- к трем — до 1500 слов.

В речи закрепляется «я», ребенок начинает называть эмоции, просить, задавать вопросы. Но чувства у него все еще впереди языка: ребенок чувствует быстрее, чем может сказать. Поэтому он кричит. Плачет. Молчит. Смотрит. И если родитель умеет слышать не только слова, но и эмоции, ребенок быстрее учится доверять языку.

Примерно с 1 года и 3 месяцев игра становится осмысленной. Малыш не просто повторяет, а воспроизводит действия, которые он видел: кормит мишку, катает машинку, укладывает куклу спать. Это — первые элементы ролевого поведения, которые к 3 годам оформляются в полноценную игру. Через нее ребенок учится контролю, преодолевает страхи, возвращает

внутри чувство безопасности. Если игра уходит, уходит и опора. Именно поэтому важно не направлять ребенка, а входить в игру: быть наблюдателем, участником, проводником — но не режиссером.

Мир еще слишком большой, и дети этого возраста переживают чувства тотально. Если страх — то всем телом. Если радость — то с криком. Если злость — то с бросанием предметов. Их эмоции не имеют тормозов, потому что центры регуляции только развиваются.

Кроме того, ребенок восприимчив к эмоциональным состояниям взрослых, легко перенимает их. Его настроение — как небо весной: мгновенно меняется. Сейчас он обнимает, через минуту — плачет, потом — хохочет. Это не неустойчивость психики, а ее настройка. Если родитель в этот момент отражает состояние ребенка, поддерживает его, называет эмоции, ребенок учится чувствовать без страха. А это основа эмоционального интеллекта.

Далее, с 2 лет, появляются первые формы самосознания. Ребенок понимает, какого он пола, как его зовут, какие роли он исполняет («я дочка», «я сын»). Он чувствует стыд и гордость. Это очень ранимый, тонкий слой психики. Если родитель в это время обесценивает, сравнивает, стыдит, ребенок начинает думать, что он плохой сам по себе. А если родитель выступает как зеркало: «Ты расстроился, поскольку это важно для тебя. Но ты старался», тогда формируется ценность себя как личности.

Уже к 3 годам все внутри ребенка соединяется в одну фразу: «Я — это я. Я — не ты. Я — другой». И это не просто фраза — это новое состояние психики. Ребенок начинает осознавать себя как отдельный субъект, который способен думать иначе, хотеть иначе, выбирать иначе. Родители могут здесь столкнуться с разрывом прежней модели послушания: с упрямством, бунтом, криками, злостью. Это не испорченность. Это заявление о себе. И если родители не давят, не обижаются, а принимают нового человека, ребенок растет и развивается. Не раненым, а целым.

Эта глава — не просто рассказ о развитии ребенка от 1 года до 3 лет. Это путешествие в один из самых загадочных, насыщенных и хрупких периодов жизни, где каждый день полон открытий, где каждое «нет» ребенка — это начало его личности, а каждый шаг — уже не просто движение, а движение к себе. Здесь формируется то, что практически невозможно исправить потом. Здесь закладываются эмоциональные контуры будущей взрослой личности, формируется мышление и речь, крепнет тело, выстраиваются границы. Но главное — здесь ребенок впервые спрашивает мир: «Можно ли мне быть собой и при этом быть любимым?»

Вместе с вами мы шаг за шагом разберем, как отвечать на вопросы действиями, а не словами. Как построить с ребенком живую, гибкую, уважительную связь, в которой нет подавления — но есть границы; нет вседозволенности — но есть свобода; нет идеальных родителей — но есть настоящие. Мы пройдем через основы психологии и эмоционального развития, разберемся, что скрывается за истериками и протестами, научимся не только видеть поведение, но и слышать глубинные потребности.

сти ребенка. Мы поговорим о вас — как о маме, как о папе, как о паре. О ваших чувствах, ошибках, надеждах, силе. Потому что ребенок — это не проект. Он не должен быть «удобным» или «идеальным». Он — живая личность, которая растет рядом с вами. И чтобы помочь ему вырасти, вы тоже будете расти. Так, чтобы потом вы могли сказать себе: «я стал(-а) ближе», «я стал(-а) мягче», «я стал(-а) сильнее».

Бурный рост мозга и нервной системы

Помните исследования профессора Джека Шонкоффа, о котором мы говорили ранее? Первые 1000 дней жизни, начиная с момента зачатия и до трехлетнего возраста, формируется до 80% всех нейронных связей мозга. Удивительно, но факт: в возрасте от 1 года до 3 лет мозг ребенка развивается быстрее, чем в любой другой период жизни. И даже чем в первые месяцы после рождения. Это золотое время, когда каждое движение, каждое прикосновение, каждое слово или его отсутствие буквально вплетаются в архитектуру мозга.

С рождения до 3 лет мозг увеличивается в объеме более чем в 2 раза. К 3 годам он достигает 80–90% от взрослого размера. Но дело не только в объеме, а в качестве связей между зонами мозга, которые определяют то, как ребенок будет чувствовать, думать, регулировать эмоции, взаимодействовать с другими людьми. Джек Шонкофф утверждал: «Развитие мозга в раннем детстве — это не просто созревание. Это совместная работа генетики и окружающей среды, где каждое взаимодействие с родителем формирует нейронный след».