

Дарья Марак

# Мир глазами ребёнка



Дети —  
не маленькие взрослые,  
которых нужно доделать.  
Они — люди, которые  
ещё помнят, как  
быть живыми.



Дарья Марак

**Мир глазами ребёнка**

«Автор»

2026

## Марак Д.

Мир глазами ребёнка / Д. Марак — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь всерьёз обсуждали с пятилеткой, почему стул «специально» подставил ножку? Или утешали семилетку, которая рыдает, потому что подруга сказала, что у Ани косички красивее? Добро пожаловать в параллельную вселенную. Она находится прямо рядом с вами — на высоте примерно одного метра от пола. Там всё работает по другим законам. Червяк после дождя — событие дня. Ожидание ужина — пытка длиной в вечность. Невидимый друг-дракон совершенно реален и, кстати, сегодня защитил от хулиганов. А камень с блестящей крапинкой — это вообще сокровище, о котором вы, взрослые, просто не знаете. Пока вы будете читать про детей, что-то странное произойдёт с вами. Вы вдруг поймаете себя на том, что смотрите на облака. Радуетесь хорошему кофе. Прощаете быстрее. Задаёте неудобные вопросы. P.S. Если после этой книги вы присядете на корточки, чтобы посмотреть на мир с высоты детских глаз, и увидите там дракона в облаке — значит, всё получилось.

© Марак Д., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Введение	5
<b>ЧАСТЬ I. АРХИТЕКТУРА ДЕТСКОГО ВОСПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>
Глава 2. Эмоциональная окраска реальности	12
<b>ЧАСТЬ II. ЦАРСТВО ВООБРАЖЕНИЯ</b>	<b>18</b>
Глава 5. Магическое мышление	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Дарья Марак

## Мир глазами ребёнка

### Введение

#### Почему важно видеть мир глазами ребёнка

Мы живём в одном пространстве с детьми, но в разных мирах.

Взрослый видит лужу — препятствие, грязь, неудобство.

Ребёнок видит лужу — зеркало неба, место для открытий, возможность проверить, что будет, если...

Взрослый смотрит на облака и думает о погоде. Ребёнок смотрит на облака и видит дракона, который сейчас превратится в замок. Это не просто разница в опыте или знаниях. Это фундаментально иная оптика восприятия реальности.

В своей практике я постоянно наблюдаю одно и то же: большинство конфликтов, недопониманий, разрывов между взрослыми и детьми возникают не из-за «плохого поведения» или «непослушания».

Они возникают из-за того, что мы смотрим на одно и то же, но видим совершенно разное. И не пытаемся понять картину мира друг друга.

#### **Язык разных реальностей**

Шестилетний Лёва отказывается идти в школу.

Мама сердится: «Ты просто ленишься! Все дети ходят, и ты пойдёшь». Она видит каприз, манипуляцию, слабость характера.

Я прошу Лёву нарисовать школу. Он рисует огромное серое здание с маленькими окнами-глазами и красной дверью-ртом.

«Она меня съест», — говорит он спокойно, как о факте.

Для мамы школа — социальный институт, необходимость, норма.

Для Лёвы школа — живое, враждебное существо, которое поглощает детей каждое утро. Его страх не иррационален в системе его восприятия.

Он абсолютно реален. Когда мы научились переводить с языка Лёвиного мира на язык маминого мира и обратно, проблема начала решаться.

Но сначала нужно было признать: оба мира существуют. И оба имеют право на существование.

#### **Что мы теряем, забывая детскую оптику**

Восьмилетняя Соня приходит из школы и час рассказывает про то, как они с подружкой нашли на участке необычный камень.

Папа слушает вполуха, параллельно проверяя почту: «Да-да, интересно».

Он не понимает, почему ребёнок так возбуждён из-за камня.

Камень — это просто камень. Но для Сони этот камень — артефакт, доказательство дружбы (они нашли его *вместе*), тайна (откуда он взялся?), сокровище (он особенный, не такой, как все).

Папа пропустил не рассказ о камне. Он пропустил рассказ о том, что сегодня Соня почувствовала связь с подружкой, испытала восторг открытия, ощутила себя исследователем. Мы, взрослые, разучились замечать чудо в обыденном.

Мы живём в мире функций, задач, результатов. Дерево — это источник кислорода или объект озеленения. Для ребёнка дерево — это дом для птиц, великан с руками-ветками, хранитель историй, друг. Когда мы не видим мир глазами ребёнка, мы теряем не только контакт

с ним. Мы теряем доступ к той части реальности, которая полна смысла, удивления, живости. Мы становимся беднее.

#### **Ключ к настоящему контакту**

Десятилетний Максим «плохо себя ведёт»: дерётся в школе, грызется дома, не слушается.

Родители пробовали наказания, лишения гаджетов, разговоры. Ничего не работает.

Я прошу Максима нарисовать свою семью. Он рисует маму и папу огромными, во весь лист.

Себя — крошечным, в углу. «А где ты?» — спрашиваю. «Вот», — показывает он на точку. «Они меня не видят. Я слишком маленький».

Максим не «плохо себя ведёт». Максим отчаянно пытается стать достаточно большим, достаточно громким, достаточно заметным, чтобы родители наконец увидели его. Агрессия — это не проблема. Это симптом невидимости. Когда мы начинаем смотреть на детское поведение через призму детского восприятия мира, всё меняется. Мы перестаём бороться с симптомами и начинаем понимать причины.

Мы перестаём исправлять ребёнка и начинаем слышать его послание. Настоящий контакт возможен только между теми, кто видит реальность друг друга. Не обязательно соглашаться. Но обязательно — признавать, что эта реальность существует и важна.

#### **Эмпатия начинается с любопытства**

Я не призываю взрослых снова стать детьми или отказаться от логики и ответственности. Я призываю к любопытству.

Что видит ребёнок, когда смотрит на это? Что чувствует? Как устроен его внутренний мир? Какие законы в нём действуют? Что для него важно прямо сейчас?

Эти вопросы — не проявление слабости или попустительства. Это проявление уважения к другому человеку. Маленькому, но человеку. С собственной картиной мира, которая имеет свою логику, свои смыслы, свою красоту.

В моей практике я замечаю закономерность: родители, которые научились задавать такие вопросы, перестают жаловаться на «непонимание». Потому что понимание приходит не из техник и методик, а из искреннего интереса к тому, как устроен этот конкретный ребёнок.

#### **О чём эта книга**

Эта книга — попытка построить мост между двумя мирами: взрослым и детским.

Я покажу вам, как работает детское восприятие — как дети видят пространство, время, людей, события.

Мы исследуем механизмы воображения и поймём, почему граница между реальностью и фантазией для ребёнка так проницаема. Заглянем в мир детских мечтаний и узнаем, о чём они на самом деле. Мы посмотрим на взрослых глазами детей (приготовьтесь, это может быть неожиданно).

Разберёмся, как дети строят отношения, переживают потери, задают вопросы о смерти и смысле жизни. Я буду опираться на случаи из практики, результаты проективных методик, наблюдения. Но главное — я буду приглашать вас смотреть. Не анализировать, не оценивать, не исправлять. Просто смотреть и видеть.

Потому что способность видеть мир глазами ребёнка — это не профессиональный навык психолога. Это базовое условие любви, уважения и настоящей близости.

Четырёхлетняя Маша однажды спросила меня: «А вы видите, как солнце разговаривает с песком?»

Я могла ответить: «Солнце не разговаривает, это просто свет отражается». Это был бы ответ из моего мира. Но я посмотрела на игру света на песчинках и ответила: «Вижу. А о чём они говорят?»

Маша улыбнулась: «О том, что сегодня хороший день». В тот момент я не учила Машу. Маша учила меня.

Эта книга — о том, чему дети могут научить нас, если мы готовы смотреть их глазами.

*Приглашаю вас в это путешествие.*

# ЧАСТЬ I. АРХИТЕКТУРА ДЕТСКОГО ВОСПРИЯТИЯ

## Глава 1. Как ребёнок видит физический мир

### Другая оптика

Пятилетний Егор стоит у окна и смотрит на дождь.

Я сижу рядом, жду, когда он будет готов говорить. Он молчит минут десять, полностью поглощённый происходящим за стеклом.

— Смотрите, — наконец произносит он, не отрывая взгляда.

— Капли бегут наперегонки. Вот эта быстрая, она точно выиграла. Нет, подождите, её догнала другая! Они теперь вместе побегут.

Я смотрю на то же окно. Вижу дождь, стекающую воду, серость. Егор видит гонку, соревнование, драму с участниками и сюжетом.

Мы смотрим на один объект, но находимся в разных реальностях. Детское зрительное восприятие устроено иначе, чем взрослое.

И дело не только в остроте зрения или развитии глазных мышц. Дело в том, *как* мозг ребёнка обрабатывает визуальную информацию, *что* он выделяет как важное, *какой смысл* придаёт увиденному.

### Фрагменты вместо целого

Трёхлетняя Варя рисует маму. Огромная голова, из которой торчат руки. Ног нет, туловища нет. Две точки-глаза и широкая красная линия-улыбка.

— Где у мамы животик? — спрашиваю я.

Варя смотрит на меня с недоумением:

— Зачем животик? Вот мама. Вот она смотрит, вот обнимает.

Варя нарисовала не анатомически правильного человека.

Она нарисовала *свой опыт* мамы. Глаза, которые видят её. Руки, которые обнимают. Улыбка, которая даёт ощущение безопасности. Остальное для Вари просто не существует в значимом смысле.

Маленький ребёнок воспринимает мир фрагментарно. Он выхватывает из потока информации то, что эмоционально значимо *для него*, и складывает из этих кусочков свою картину реальности. Это не означает, что он не видит целого. Это означает, что целое для него структурировано по другим принципам — не по логике физических объектов, а по логике эмоциональной значимости.

Взрослый смотрит на комнату и видит пространство с мебелью. Ребёнок смотрит на ту же комнату и видит: угол, где страшно (там тени), место под столом, где уютно (там можно спрятаться), окно, где интересно (там птицы и облака). Его восприятие избирательно и субъективно в гораздо большей степени, чем наше.

### Детали, которые мы не замечаем

Шестилетний Саша возвращается с прогулки и полчаса взахлёб рассказывает про жука, которого он видел на дереве.

— Он был зелёный, но не просто зелёный, а как будто светился! И у него были такие усики, они шевелились вот так-так-так. И он полз очень медленно, наверное, думал, куда ему ползти. А потом он остановился и посмотрел на меня!

Мама слушает, улыбается: «Да, хороший жук». Она не понимает масштаба события. Но для Саши это *было* событие. Он не просто увидел насекомое. Он прожил встречу с живым существом, рассмотрел детали, которые взрослый даже не зафиксирует, приписал жуку намерения и чувства, установил с ним контакт.

Дети замечают то, мимо чего мы проходим. Трещину в асфальте, форму облака, блеск капли на листе, паутину в углу, узор на обоях. Их внимание не замутнено автоматизмами и привычкой. Каждый объект потенциально может стать источником удивления. Это не рассеянность и не дефицит концентрации. Это другой режим внимания — широкий, открытый, восприимчивый.

Взрослые используют фокусное внимание: мы выделяем важное (телефон, дорогу, лицо собеседника) и отфильтровываем шум. Дети живут в режиме панорамного внимания: для них всё может оказаться важным, всё достойно исследования.

### **Размер и пропорции**

Четырёхлетний Дима рисует папу. Папа занимает весь лист — огромный, с большими руками и ногами. Рядом крошечный домик, размером с папин ботинок.

— Папа больше дома? — уточняю я.

— Ну конечно! — Дима смотрит на меня так, будто я спросила очевидную глупость.

— Папа же сильный.

Для ребёнка размер объекта на рисунке отражает не физические параметры, а эмоциональную значимость. Папа больше дома, потому что он важнее. Мама может быть нарисована выше всех деревьев, потому что она главная в мире ребёнка. Но дело не только в рисунках. В реальном восприятии пространства размеры тоже искажаются эмоциями.

Восьмилетняя Лена вспоминает детский сад:

— Там был такой огромный коридор, я шла по нему целый час! А площадка была как целый город, можно было бегать и бегать, и края не видно. Мы с Леной идём мимо того самого детского сада. Коридор — обычный, метров десять. Площадка — маленький квадратик с горкой и песочницей.

— Странно, — говорит Лена. — Он уменьшился. Нет. Изменилась она. Изменилась её система координат.

Для трёхлетнего ребёнка с ростом в метр коридор действительно огромен. Но дело не только в росте. Дело в том, что время тянется медленнее, эмоции острее, а мир полон неизведанного — и потому кажется безграничным.

### **Движение и жизнь во всём**

Анимизм — термин из психологии развития, описывающий склонность детей одушевлять неживые объекты. Но это не просто теоретическая концепция. Это способ видеть мир.

Пятилетняя Маша споткнулась о стул и сердито говорит ему:

— Плохой стул! Зачем ты меня толкнул?

Для неё стул — не пассивный предмет. Он действующее лицо, у которого есть намерения. Причём недружелюбные.

Семилетний Коля не хочет выбрасывать сломанную машинку:

— Ей же будет грустно в мусорке одной. Давайте положим к ней ещё что-нибудь, чтоб не скучала. Солнце улыбается. Ветер сердится. Дождь плачет. Река бежит, потому что спешит к морю. Гора стоит, потому что устала и решила отдохнуть.

Ребёнок видит мир живым. Каждый объект обладает чувствами, желаниями, характером. Это не поэтическая метафора. Это буквальное восприятие реальности. И в этом восприятии есть глубокая мудрость.

Ребёнок интуитивно чувствует связь со всем, что его окружает. Он не отделён от мира непроницаемой границей субъекта и объекта. Он часть живой, пульсирующей, чувствующей реальности.

Мы, взрослые, называем это проекцией и учим детей мыслить «правильно»: стул не толкал, он неживой; машинке не грустно, это просто пластик. Мы учим их видеть мёртвую материю вместо живого космоса. И что-то важное при этом теряется безвозвратно.

### **Цвет как эмоция**

— Нарисуй дерево, — прошу я девятилетнего Артёма.

Он берёт чёрный карандаш и рисует ствол. Потом красный — и закрашивает крону.

— Почему красное?

— Потому что злое, — отвечает Артём.

— Оно на меня смотрит и думает плохое.

Дети не следуют принципу реалистичности в выборе цвета.

Трава может быть фиолетовой, небо — оранжевым, человек — синим. Потому что цвет для ребёнка — это не характеристика объекта, а способ передать чувство. Красное дерево Артёма — это тревога и напряжение, которые он испытывает. Синее небо на рисунке Маши — спокойствие и безопасность.

Чёрное солнце у Вани — депрессия, которую он не может выразить словами. Проективная методика «Цветовой тест Люшера» основана именно на этом: на устойчивой связи между цветом и эмоциональным состоянием. Дети интуитивно используют этот язык. Но дело не только в рисунках. В реальном восприятии мира цвет тоже окрашен эмоционально.

Шестилетняя Соня говорит:

— Я люблю этот магазин. Он жёлтый. Магазин серый. Но вывеска жёлтая.

И этого достаточно, чтобы Соня ассоциировала всё место с радостью и теплом. Семилетний Гриша отказывается идти в поликлинику:

— Там всё белое. От белого болит голова. Белый цвет стерильных стен стал для Гриши маркером боли, страха, неприятных процедур. Теперь сам цвет вызывает тревогу.

Дети видят мир не только формами и объектами. Они видят его цветом эмоций.

### **Перспектива: я — центр вселенной**

Трёхлетний Петя закрывает глаза и говорит: — Меня не видно! Для него это логично: если *он* не видит окружающих, значит, и они не видят его. Это не эгоизм и не глупость. Это эгоцентризм — особенность детского мышления, описанная Жаном Пиаже. Маленький ребёнок не может встать на позицию другого человека. Его точка зрения — единственная возможная. Мир существует так, как он его видит, чувствует, понимает.

Пятилетняя Лиза рисует семью на прогулке. Все смотрят в разные стороны — мама влево, папа вправо, брат вверх. Только Лиза нарисована анфас. — А почему все отвернулись? — спрашиваю. — Не знаю. Наверное, они что-то смотрят. Лиза не может представить, что другие люди видят её. Она видит их — и рисует со своей точки зрения. С возрастом эгоцентризм ослабевает.

Ребёнок учится децентрации — способности учитывать другие перспективы. Но этот процесс медленный и неравномерный.

Девятилетний Максим искренне не понимает, почему мама обиделась, когда он сказал, что её пирог невкусный: — Ну он же правда невкусный! Я что, должен врать? Максим ещё не до конца освоил идею, что его правда и мамы чувства — это разные вещи, и иногда второе важнее первого. Эгоцентризм восприятия — не недостаток. Это закономерный этап развития. Ребёнок сначала должен крепко встать в своей точке зрения, прежде чем научится видеть другие.

### **Случай из практики: Маша и «живые тени»**

Четырёхлетнюю Машу привела мама с жалобой: девочка боится темноты, не может заснуть одна, плачет, требует включить свет. — Там тени, — объясняет Маша. — Они двигаются и смотрят на меня. Мама пыталась объяснить, что тени — это просто отсутствие света. Это не помогло. Потому что для Маши тени — живые существа. Я прошу Машу нарисовать свою комнату ночью. Она рисует кровать (крошечную), окно (огромное) и множество чёрных фигур с глазами и руками. — Кто это? — Тени. Они приходят, когда темно, и хотят меня забрать. — Куда забрать? Маша пожимает плечами: — Не знаю. Туда, где темно всегда. Для Маши тени — не оптическое явление. Это сущности с намерениями, угрожающие её без-

опасности. Её страх не иррационален. Он рационален внутри её системы восприятия мира. Мы не стали переубеждать Машу. Вместо этого мы придумали «защиту»: специальный фонарик-страж, который «отпугивает злых теней», и ритуал — сказать теням перед сном, что Маша под защитой и они не могут её трогать. Через две недели Маша спокойно засыпала одна. Мы не изменили её восприятие. Мы приняли его и работали внутри её картины мира. А со временем, по мере взросления, тени сами потеряли свою живость и власть.

Ребёнок видит не то, что есть. Он видит то, что значимо. То, что вызывает чувства. То, что живо. Его восприятие субъективно, фрагментарно, эмоционально насыщено, одухотворено. Это не искажение реальности. Это другая реальность — такая же валидная, как наша. Когда мы научимся видеть её, мы станем ближе к детям. И, возможно, вернём себе способность видеть мир живым.

## Глава 2. Эмоциональная окраска реальности

### Мир чувств вместо мира фактов

Семилетний Илья возвращается из школы. Мама спрашивает: «Как дела?» Илья роняет рюкзак на пол и мрачно отвечает: «Ужасно. Всё плохо. Хуже не бывает». Мама пугается: «Что случилось?!» — Васька не дал мне свою машинку поиграть на перемене. Мама вздыхает с облегчением: «Ну и что? Это же ерунда». Для мамы это действительно ерунда — маленький бытовой эпизод, не заслуживающий внимания. Для Ильи это катастрофа вселенского масштаба. Потому что в его картине мира событие оценивается не по объективной значимости, а по силе чувства, которое оно вызвало. Дети не живут в мире фактов. Они живут в мире эмоций. И эмоция — это не реакция на реальность. Эмоция *и есть* реальность. Взрослый спрашивает: «Что произошло?» и ждёт описания событий. Ребёнок слышит этот вопрос иначе: «Что ты почувствовал?» И отвечает соответственно. «Ужасно» — это не преувеличение. Это точное описание его внутреннего состояния в данный момент.

### Как эмоции формируют картину мира

Пятилетняя Вика рисует детский сад. Огромное серое здание, крошечные окна, колючая ограда. В углу листа — маленькая фигурка девочки. — Тебе не нравится в садике? — спрашиваю. — Нет, нравится! — удивляется Вика. — Там весело. — А почему ты нарисовала его таким... мрачным? Вика задумывается: — Ну... когда мама уходит, там страшно. Большое и страшное. Вика нарисовала не детский сад как объект. Она нарисовала своё чувство расставания с мамой. Здание огромное, потому что страх огромен. Окна маленькие, потому что кажется, что выхода нет. Она сама крошечная, потому что чувствует себя беспомощной. Эмоция буквально меняет восприятие физических параметров объекта. Другой пример: восьмилетний Женя рисует свой класс после того, как получил пятёрку. Просторная светлая комната, большие окна, яркие краски, улыбающиеся дети. Через неделю Женя получает двойку. Я прошу его снова нарисовать класс. Тёмная комната, низкий потолок, хмурые лица, мрачные цвета. — Это же тот же класс, — замечаю. — Нет, — серьёзно отвечает Женя. — Это другой. И он прав. Для него это действительно разные места. Потому что в одном случае класс был местом триумфа, а в другом — местом стыда. Эмоциональная окраска полностью изменила реальность.

### Страх, радость и удивление как фильтры восприятия

#### Страх сужает и искажает

Шестилетний Саша боится собак. Мы идём по парку, и метрах в пятидесяти появляется маленький пудель на поводке. — Там огромная собака! — кричит Саша и прячется за меня. — Она маленькая, — говорю я. — И далеко. И на поводке. — Нет, она огромная! И близко! И сейчас побежит сюда! Страх работает как увеличительное стекло. Объект угрозы становится больше, ближе, опаснее. Периферическое зрение сужается — ребёнок буквально не видит ничего, кроме источника страха. Пудель заполняет всё поле восприятия. Более того, страх заставляет видеть угрозу там, где её нет. Четырёхлетняя Маша боится темноты. Халат на вешалке превращается в монстра. Шум ветра — в шаги чужого. Тень от шторы — в протянутую руку. Это не фантазия в обычном смысле. Это реальное искажение восприятия под воздействием эмоции.

#### Радость расширяет и украшает

Пятилетний Коля получил в подарок велосипед. Он рассказывает о нём так, будто это космический корабль: — Он самый быстрый в мире! Я могу на нём доехать до облаков! У него такие колёса, что они светятся когда едешь! И руль волшебный! Велосипед обычный, детский, недорогой. Но радость преобразила его. Коля действительно видит его особенным, уникальным, наделённым невероятными свойствами. Радость работает как фильтр красоты.

Мир становится ярче, больше, полнее возможностей. День рождения, поход в цирк, приезд бабушки — эти события окрашивают всё вокруг в волшебные цвета. Семилетняя Лиза влюбилась в одноклассника Артёма. Она рассказывает о нём: — У него самые красивые глаза, они как звёзды. И он самый умный, он всё-всё знает. И добрый, он всегда всем помогает. Артём — обычный мальчик. Но в восприятии Лизы, окрашенном радостью и восхищением, он превратился в принца из сказки.

#### **Удивление останавливает время**

Трёхлетний Петя впервые видит радугу. Он застывает, разинув рот, и минут пять просто смотрит молча. — Красиво? — спрашиваю. Он кивает, не отрывая взгляда. Потом тихо говорит: — Это мост. Для ангелов. Удивление обладает особой силой — оно останавливает привычное течение восприятия. В момент удивления ребёнок не анализирует, не сравнивает, не оценивает. Он просто *присутствует* перед чудом. Это состояние изумления создаёт особенно глубокие воспоминания. Взрослые люди помнят моменты детского удивления с невероятной яркостью: первый снег, первое море, первый полёт на самолёте. Удивление — это эмоциональный маркер, который говорит: здесь что-то важное, запомни это.

#### **Проективная методика «Цветной мир»**

В работе с детьми я часто использую модифицированный вариант цветового теста. Не классический Люшер, а более свободную форму, которую называю «Цветной мир». Я раскладываю перед ребёнком восемь карточек разных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный, фиолетовый, коричневый, чёрный, серый. Затем задаю вопросы и прошу выбрать цвет: — Какого цвета твой дом? — Какого цвета мама? — Какого цвета школа? — Какого цвета ты сам? — Какого цвета твоя мечта? — Какого цвета твой страх? Ответы редко соответствуют физической реальности. Мама не синяя, школа не серая, страх не чёрный в буквальном смысле. Но эмоционально — именно такие.

#### **Случай Даши, 6 лет:**

Дом — жёлтый («там тепло и вкусно пахнет») Мама — красная («она громкая») Папа — синий («он спокойный и сильный») Школа — серая («там скучно») Я сама — зелёная («как травка, живая») Мечта — розовая («как принцесса») Страх — чёрный («как темнота») Этот простой тест даёт невероятно много информации. Красная мама — возможно, напряжение, крики, тревога. Серая школа — отсутствие интереса, эмоциональная пустота. Зелёная сама — жизненная сила, которая сохраняется несмотря на трудности.

#### **Случай Максима, 9 лет:**

Дом — серый Мама — серая Папа — чёрный Школа — коричневая Я сам — чёрный Мечта — жёлтая (долго думал, неуверенно выбрал) Страх — красный Эта палитра говорит о депрессии, эмоциональной опустошённости, подавленном гневе (красный страх). Единственный проблеск — жёлтая мечта, но даже она выбрана неуверенно, как будто Максим не имеет права мечтать. Дальнейшая работа подтвердила: родители в разводе, мальчик живёт с депрессивной мамой, видится с отцом раз в месяц, в школе травля. Цвет не врёт. Цвет — это прямой путь к эмоциональному состоянию, минуя защиты и социальные маски.

#### **Эмоциональная память**

Восьмилетняя Ира говорит: — Я помню, как мне было два года. Мы жили в той квартире, и там была такая огромная кухня, и я сидела на полу, и мама пекла пирог, и пахло корицей, и мне было так хорошо. Я знаю, что автобиографическая память формируется позже. Ира не может помнить себя в два года с такой точностью. Но она помнит *чувство*. Ощущение безопасности, тепла, мамино присутствие, вкусного запаха. Это чувство потом «обросло» деталями — возможно, реальными (кухня, пирог), возможно, сконструированными. Но эмоциональное ядро воспоминания подлинно. Дети запоминают не факты. Они запоминают эмоции. И именно эмоции структурируют их память. Девятилетний Лёва вспоминает первый день в школе: — Там была такая злая учительница, она кричала на всех, и у неё были страшные глаза,

и она наказала меня в первый же день. Я разговариваю с учительницей. Она мягкая, спокойная, говорит тихо. Лёву никто не наказывал. Что произошло? Лёва пришёл в школу в состоянии тревоги. Тревога исказила восприятие: обычная строгость показалась злобой, обычное замечание — наказанием. И это искажённое восприятие закрепилось в памяти как факт. Теперь, спустя три года, Лёва *помнит* злую учительницу. И переубедить его невозможно, потому что он действительно это *пережил*. Эмоциональная память сильнее фактической. Мы не помним, что было. Мы помним, что чувствовали.

### **Эмоциональная правда важнее фактической**

Пятилетний Ваня говорит маме: — Ты меня не любишь. Ты любишь только Катю (младшую сестру). Мама возмущена: — Как ты можешь так говорить?! Я вас обоих люблю одинаково! С точки зрения фактов мама права. Она действительно любит обоих детей. Она заботится о Ване, покупает ему подарки, проводит с ним время. Но с точки зрения Ваняного чувства — он прав. Он *ощущает* себя нелюбимым. Возможно, потому что сестра младше и требует больше внимания. Возможно, потому что в какой-то момент мама была уставшей и резкой. Возможно, потому что он ревнует и не может выразить это иначе. Его эмоциональная правда не совпадает с фактической. Но она от этого не становится менее настоящей. Когда мама пытается переубедить Ваню фактами («Я же купила тебе машинку! Я же читала тебе сказку!»), это не работает. Потому что факты не исцеляют чувства. Работает другое — признание его эмоциональной реальности: — Тебе кажется, что я больше люблю Катю. Тебе от этого грустно и обидно. Я понимаю. Когда чувство увидено и названо, оно перестаёт быть всепоглощающим. Ваня может расслабиться. Его не заставляют отказаться от своей правды. Его правду приняли.

### **Эмоциональное заражение**

Трёхлетняя Маша приходит в детский сад в прекрасном настроении. Но в раздевалке другой ребёнок плачет — его мама только что ушла. Через минуту плачет и Маша. Хотя её мама ещё рядом. — Что случилось? — спрашивает мама. — Он плачет, — показывает Маша на мальчика. — Ему грустно. — Но тебе-то почему грустно? Маша не может ответить. Она просто заразилась чужой эмоцией. Дети — невероятно проницаемые существа. Они впитывают эмоциональное состояние окружающих, как губка воду. Особенно — состояние значимых взрослых. Если мама тревожится (даже молча, даже скрывая), ребёнок считывает это и начинает тревожиться тоже. Причём часто не понимая, *почему*. Семилетний Коля спрашивает: — Мама, у нас всё хорошо? — Конечно, солнышко. Всё отлично. — А почему ты такая грустная? — Я не грустная. — Нет, грустная. У тебя грустные глаза. Мама после развода пытается держаться, не показывать ребёнку своё состояние. Но Коля всё равно чувствует. И это его пугает больше, чем если бы мама просто сказала: «Да, мне сейчас грустно, но это пройдёт». Потому что непонятная, невидимая, но ощущаемая эмоция пугает сильнее, чем названная и объяснённая.

Ребёнок живёт в мире, сотканном из чувств. Эмоция — не фон, не украшение, не побочный эффект. Эмоция — это сама ткань реальности. Когда мы пытаемся говорить с ребёнком языком фактов, игнорируя язык чувств, мы говорим на иностранном языке. Нас не понимают. И мы не понимаем. Чтобы увидеть мир глазами ребёнка, нужно научиться видеть эмоциональную окраску каждого объекта, события, человека. Не спрашивать «что произошло?», а спрашивать «что ты почувствовал?». Тогда откроется другая картина мира. Не менее реальная. А может быть, даже более настоящая, чем наша.

### **Глава 3. Время в детском сознании «Вечность» ожидания и мгновенность счастья**

Пятилетний Дима сидит в машине. Родители везут его к бабушке. Прошло десять минут. — Мы ещё долго едем? — Ещё час, сынок. — Целый час?! Это же *вечность*! Проходит ещё пять минут. — А сколько осталось? — Пятьдесят пять минут. — А это сколько? Дима не понимает абстрактные временные единицы. «Час» для него — не шестьдесят минут. Это бесконечное, невыносимое, нескончаемое ожидание. Время тянется, распухает, заполняет собой

всё пространство сознания. Но вот Дима приезжает к бабушке. Она достаёт коробку с игрушками, они начинают играть. Проходит два часа. — Диночка, пора обедать. — Уже?! Но мы же только начали! Два часа пролетели мгновенно. Потому что время счастья сжимается, уплотняется, ускользает. Для ребёнка время — не объективная константа. Это субъективное переживание, которое растягивается и сжимается в зависимости от эмоционального состояния. Скудное время длится вечность. Радостное время исчезает в миг.

### **Почему ребёнок живёт «здесь и сейчас»**

Семилетняя Вера плачет, потому что сломалась любимая кукла. Она рыдает так, будто случилась трагедия вселенского масштаба. Мама пытается утешить: — Ну что ты, мы купим новую. Завтра же пойдём в магазин. — Я хочу *эту!* — кричит Вера. — *Сейчас!* «Завтра» для Веры не существует как реальное утешение. «Завтра» — это абстракция, которая не может облегчить боль прямо сейчас. А сейчас кукла сломана, и это невыносимо. Маленькие дети не обладают развитой способностью к отсроченному удовлетворению. Не потому что они капризны или невоспитанны. А потому что их мозг ещё не научился проецировать себя в будущее и находить там утешение. Знаменитый «зефирный тест» Уолтера Мишела показал: трёхлетний ребёнок не может подождать пятнадцать минут ради двух зефирок вместо одной. Не потому что глуп, а потому что пятнадцать минут — это вечность, а две зефирки в будущем не реальнее, чем единорог. Ребёнок живёт в настоящем моменте не по философскому выбору, а по когнитивной необходимости. Прошлое уже расплывается и теряет чёткость. Будущее ещё туманно и нереально. Реально только *сейчас*. Восемилетний Максим говорит: — Когда я вырасту, я буду космонавтом! Это не план. Это фантазия, существующая в настоящем моменте. Максим не думает о годах учёбы, тренировках, экзаменах. Он думает о том, как *сейчас* хочет быть космонавтом. И это желание заполняет собой всё.

### **Формирование понятия о прошлом и будущем**

Четырёхлетняя Соня спрашивает: — Мама, а когда ты была маленькая, я тогда была? — Нет, тебя ещё не было. Соня хмурится, пытаясь понять: — А где я была? — Нигде. Ты ещё не родилась. — Но я же *была!* Просто не здесь! Соня не может представить своё небытие. Она существует для самой себя всегда. Идея, что было время, когда её не было, не укладывается в сознание. Понятие о времени формируется постепенно и проходит несколько стадий.

**2-3 года:** Время существует только как «сейчас» и «не-сейчас». «Вчера» и «завтра» используются хаотично и часто означают просто «когда-то». Трёхлетний Петя говорит: — Вчера мы пойдём в зоопарк! — Завтра, — поправляет мама. — Да, вчера! Для Пети «вчера» = «не сейчас». Направление времени ещё не освоено.

**4-5 лет:** Появляется понимание базовой последовательности. Ребёнок различает «было» и «будет», но масштаб времени всё ещё туманен. Пятилетняя Лиза: — Бабушка приедет через три дня? — Да. — А три дня — это много? — Не очень. — А это больше, чем до вечера? «Три дня» — пустой звук. Реально только прожитое время.

**6-7 лет:** Появляется календарное мышление. Ребёнок начинает оперировать днями недели, месяцами. Но всё ещё с трудом оценивает длительность. Семилетний Ваня: — Сколько до Нового года? — Два месяца. — Ого! Целых два месяца! Я не доживу! Два месяца кажутся бесконечностью.

**8-10 лет:** Формируется историческое время. Ребёнок начинает понимать, что были времена до его рождения, и будут времена после. Но эмоциональное переживание времени всё ещё субъективно. Девятилетняя Катя: — Мама, а ты помнишь, когда динозавры жили? — Нет, это было очень-очень давно, миллионы лет назад. — А бабушка помнит? Любое «очень давно» сливается в одну категорию.

### **История Димы: «Завтра — это когда я проснусь?»**

Четырёхлетнего Диму привели на консультацию, потому что он стал тревожным, плохо спит, часто плачет. Родители в растерянности: ничего не случилось, всё как обычно. Я начи-

наю аккуратно расспрашивать Диму. Он неохотно разговаривает, рисует что-то бесформенное чёрным карандашом. — Дима, тебя что-то беспокоит? Он кивает. — Можешь рассказать? Долгое молчание. Потом тихо: — Мама уйдёт и не вернётся. Мама удивлённо: — Димочка, я же никуда не ухожу! Я всегда с тобой. — Но ты говорила, что завтра уйдёшь. Мама вспоминает: — А, я говорила, что завтра уйду на работу! Но я же возвращаюсь каждый вечер! Для мамы это очевидно: она ходит на работу, возвращается, это повторяется каждый день. Для Димы «завтра» — это непредсказуемая угроза. Мама уйдёт завтра, и кто знает, что будет дальше. — Дима, а ты знаешь, что такое «завтра»? — спрашиваю я. — Это когда я проснусь. — А потом что? Он пожимает плечами: — Не знаю. Что-то будет. — А мама где будет? — Она уйдёт. Она сказала. Я прошу маму объяснить по-другому. Она садится рядом с Димой: — Дима, смотри. Сейчас утро. Сейчас я с тобой. Потом будет день — я уйду на работу, но вечером вернусь. Потом будет вечер — мы будем вместе. Потом ночь — мы будем спать. Потом опять утро — я с тобой. Потом опять день — я уйду и вернусь. Так всегда. — Всегда? — Всегда. Каждый день. Дима думает. Потом осторожно: — И завтра тоже? — И завтра тоже. У него на лице проступает облегчение. Через три сеанса тревога ушла. Проблема была не в разлуке. Проблема была в непонимании цикличности времени. Для Димы каждое «завтра» было прыжком в неизвестность. Когда мама сказала «завтра уйду на работу», для него это прозвучало как «я исчезну в непредсказуемом будущем». Как только ему объяснили структуру времени — утро, день, вечер, ночь, снова утро, мама уходит, мама возвращается — мир обрёл предсказуемость. А предсказуемость = безопасность.

### **Ритуалы как способ структурировать время**

Дети любят ритуалы. Одна и та же сказка на ночь. Одна и та же последовательность действий перед сном. Одни и те же фразы, песенки, игры. Взрослые иногда устают от этого: — Ну давай другую сказку читаем! — Нет! Эту! Про колобка! — Но мы уже сто раз читали про колобка! — Ещё раз! Ритуалы для ребёнка — это не скука. Это опора. Повторяемость создаёт предсказуемость. А предсказуемость даёт ощущение контроля над временем, которое в остальном хаотично и неуправляемо. Пятилетняя Маша настаивает на строгой последовательности перед сном: сначала ванна, потом пижама, потом зубы, потом сказка, потом поцелуй, потом «спокойной ночи». Если мама пропускает какой-то шаг, Маша тревожится: — Ты не сказала «спокойной ночи»! — Ой, забыла. Спокойной ночи. — Нет, не так! Надо сначала поцелуй, *потом* «спокойной ночи»! Это не каприз. Это попытка создать островок порядка в океане непредсказуемого времени. Если всё идёт по плану, значит, мир безопасен. Если порядок нарушается, возникает тревога: а вдруг всё пойдёт не так?

### **Вечное «когда?»**

Любой родитель знает эту пытку: — Мама, а когда мы приедем? — Через час. (Проходит две минуты) — А сейчас когда? — Ещё пятьдесят восемь минут. (Проходит ещё минута) — А сейчас? — Пятьдесят семь минут. — А это долго? Ребёнок не издевается. Он действительно не понимает длительность. «Час» — абстракция. Реально только *сейчас*, и в этом *сейчас* хочется уже быть там. Некоторые родители находят выход: переводят время в понятные ребёнку единицы. — Сколько ещё ехать? — Три мультика. Ребёнок знает, сколько длится мультик. Три мультика — это представимо. Это реально. Или: — Когда будет день рождения? — Надо поспать десять раз. Десять снов — понятнее, чем десять дней.

### **Искажение времени в воспоминаниях**

Восьмилетняя Лера рассказывает: — Когда мне было пять лет, мы жили у моря *целое лето*. Каждый день ходили на пляж, и это было так долго-долго, лето не кончалось! Мама уточняет: — Мы были там две недели. — Нет, целое лето! Для Леры в пять лет те две недели действительно ощущались как бесконечность. Каждый день был полон новых впечатлений, каждый день длился вечность. В памяти этот период растянулся и превратился в «целое лето». Счастливое детское время в воспоминании кажется длиннее, чем было на самом деле. Потому

что оно было насыщенным, ярким, эмоционально заряженным. И наоборот: скучное или болезненное время сжимается. Девятилетний Коля говорит: — Я болел, и это было так быстро, один день. — Ты болел неделю, — напоминает мама. — Правда? Мне казалось, один день. Неделя в постели, в полусне, в однообразии слилась в один серый ком без границ и вех.

### **Страх времени: «Я не хочу взрослеть»**

Семилетняя Вика плачет на своём дне рождения. Родители в недоумении: праздник, подарки, торт, гости — что случилось? — Я не хочу, чтобы мне было семь! — всхлипывает Вика. — Я хочу, чтобы было шесть! Мама пытается успокоить: — Но семь — это здорово! Ты стала старше, умнее... — Я не хочу становиться старше! Я хочу всегда быть маленькой! Вика столкнулась с необратимостью времени. Впервые осознала, что время идёт только вперёд, и назад дороги нет. Это пугает. Многие дети в какой-то момент испытывают страх перед взрослением. Особенно если взрослая жизнь ассоциируется с чем-то тревожным. Девятилетний Артём говорит: — Я не хочу быть взрослым. Взрослые всё время работают и устают. И у них никогда нет времени играть. Или восьмилетняя Соня: — Когда я вырасту, я умру. Все взрослые когда-нибудь умирают. Осознание времени приходит вместе с осознанием конечности. Это один из первых экзистенциальных кризисов детства.

### **Время ожидания праздника**

Для ребёнка время до Нового года, до дня рождения, до каникул — это особое время. Оно тянется мучительно долго и одновременно наполнено предвкушением. Шестилетний Глеб каждый день спрашивает: — Сколько дней до Нового года? — Двадцать. На следующий день: — А сейчас сколько? — Девятнадцать. Он не просто считает дни. Он *проживает* каждый день как приближение к чуду. Родители делают адвент-календари — не только для удобства, но и для того, чтобы сделать ожидание видимым, осязаемым. Двадцать четыре окошка до Нового года. Каждый день открывается одно. Время становится материальным. Потом приходит сам праздник — и он пролетает мгновенно. — Уже всё? — расстроено спрашивает Глеб. — Но мы только начали! Месяц ожидания и один день праздника. Ожидание кажется реальнее самого события.

### **Почему «немедленно» так важно**

Пятилетний Саша хочет мороженое. Прямо сейчас. — Сейчас нельзя, магазины закрыты. Завтра купим. — Но я хочу *сейчас*! — Потерпи до завтра. — Я не могу! Мне надо сейчас! Для Саши желание, которое существует *сейчас*, требует удовлетворения *сейчас*. Потому что «завтра» ещё не существует. А желание существует. Способность откладывать удовлетворение связана с развитием префронтальной коры — области мозга, отвечающей за планирование и самоконтроль. У маленьких детей эта область ещё незрелая. Когда мы требуем от ребёнка «потерпеть», «подождать», мы требуем работы мозговых структур, которые ещё не полностью сформировались. Это не значит, что нужно удовлетворять каждое желание немедленно. Это значит, что нужно понимать: для ребёнка ждать — это действительно трудно. Не потому что он капризный, а потому что его мозг ещё учится откладывать.

Ребёнок живёт в другом времени. Не в линейном, предсказуемом, делимом на часы и минуты. А в эмоциональном, субъективном, растяжимом. Скучная минута длится вечность. Счастливый час исчезает в миг. «Завтра» туманно и нереально. «Вчера» расплывается и теряет границы. Реально только *сейчас*. Когда мы понимаем это, мы перестаём раздражаться на «вечное» детское «когда?» и «сколько ещё?». Мы понимаем: ребёнок не изводит нас. Он пытается удержать время, которое ускользает из рук. И, возможно, учимся у него присутствию в моменте, которое мы, взрослые, почти утратили.

## ЧАСТЬ II. ЦАРСТВО ВООБРАЖЕНИЯ

### Глава 4. Как работает детское воображение

#### Нейропсихология фантазии: что происходит в мозге

Пятилетний Миша сидит на полу с конструктором. Он строит что-то сосредоточенно, бормочет себе под нос: — Сейчас корабль полетит на Марс... Но тут появляется космический пират... Он хочет украсть топливо... Но капитан его видит и говорит: стой, пират! Я наблюдаю. Миша полностью погружён в свой мир. Его глаза блестят, руки быстро двигаются, расставляя фигурки. Он не просто играет. Он *проживает* историю, которую создаёт. Что происходит в этот момент в его мозге? Исследования показывают: когда ребёнок фантазирует или играет в воображаемую игру, активируются те же зоны мозга, что и при реальном восприятии. Если он представляет корабль, активируется зрительная кора. Если озвучивает персонажей, работают речевые центры. Если представляет движение, включается моторная кора. Для мозга ребёнка граница между реальным и воображаемым опытом размыта. Воображение — это не «просто выдумка». Это реальная нейронная активность, создающая реальные нейронные связи. Именно поэтому игра так важна для развития. Ребёнок не «просто балуется». Он тренирует мозг: учится планировать (что будет дальше?), решать проблемы (как спастись от пирата?), управлять эмоциями (страшно, но интересно), создавать нарративы (история с началом, серединой и концом).

#### **Граница между реальностью и вымыслом (и почему её нет)**

Четырёхлетняя Катя играет с куклой. Кукла «плачет». — Что случилось? — спрашиваю. — Она упала и ушиблась. Ей больно. — Но это же кукла, она не живая. Катя смотрит на меня с недоумением: — Конечно живая. Вот, видите, она плачет. Для Кати кукла действительно живая в момент игры. Это не притворство. Это её реальность *сейчас*. Взрослые проводят чёткую границу: это реально, это понарошку. Для маленького ребёнка эта граница проницаема и подвижна. В один момент кукла живая, в другой — просто игрушка. Переход происходит легко и естественно. Знаменитый психолог Лев Выготский говорил: в игре ребёнок всегда выше себя, больше себя. Палка становится лошадью не потому, что ребёнок не видит разницы, а потому что он способен наделить объект новым смыслом. Это не когнитивный дефицит. Это когнитивное богатство — способность к символическому мышлению, которая потом ляжет в основу языка, математики, искусства. Шестилетний Егор строит из подушек крепость. — Это настоящая крепость? — спрашиваю. — Нет, понарошку, — отвечает Егор. — Но когда я внутри, она настоящая. Он уже понимает разницу между буквальной и символической реальностью. Но может свободно переходить из одной в другую. Взрослые утратили эту гибкость. Мы застряли в буквальной реальности. Подушка — это подушка, точка. Для ребёнка подушка — это подушка и стена крепости одновременно. Он видит оба слоя.

#### **Воображение как инструмент познания мира**

Семилетняя Вера спрашивает: — Мама, а как устроены облака? Мама начинает объяснять про испарение, конденсацию, капельки воды... Вера слушает и говорит: — Понятно. Значит, облака — это такие губки на небе. Они впитывают воду, а потом выжимаются, и идёт дождь. Это не совсем научно точно, но это работающая метафора. Вера взяла абстрактную информацию и превратила её в понятный образ. Губка — знакомый объект. Теперь непонятные облака стали понятными. Дети используют воображение не для ухода от реальности, а для её *понимания*. Когда информация слишком абстрактна или сложна, они переводят её на язык образов, историй, аналогий. Пятилетний Саша пытается понять, почему нельзя трогать горячую плиту. — Там живёт огонь-дракон, — объясняет бабушка. — Он кусается. Поэтому больно. Это не научное объяснение. Но для Саши оно работает лучше, чем рассказ о темпе-

ратуре и ожогах. Дракон — понятный образ угрозы. Теперь плита = опасность, и эта связь закрепились. Со временем ребёнок заменит метафору на научное знание. Но в момент первого познания метафора работает как мост между непонятным и понятным.

### **Воображаемые друзья**

Шестилетняя Лиза разговаривает с кем-то за столом. Мама не видит никого. — С кем ты разговариваешь? — С Алисой. — Кто такая Алиса? — Моя подруга. Она сидит вот здесь. Мама беспокоится и приводит Лизу ко мне. «Она разговаривает с кем-то невидимым. Это нормально?» Да, это абсолютно нормально. От 30% до 65% детей в возрасте 3-7 лет имеют воображаемых друзей. Это не признак психического расстройства или одиночества. Это признак развитого воображения и творческих способностей. Воображаемый друг выполняет несколько функций:

**Компаньон.** Ребёнок не одинок, даже когда физически один. Есть кто-то, с кем можно поговорить, поиграть, поделиться секретом.

**Козёл отпущения.** «Это не я разлил сок, это Алиса!» Воображаемый друг берёт на себя вину, когда ребёнок боится наказания.

**Экспериментальная площадка.** С воображаемым другом можно проиграть разные социальные ситуации. Ссориться и мириться. Командовать и подчиняться. Это тренировка социальных навыков в безопасной среде.

**Источник храбрости.** «Алиса говорит, что монстров не существует». Воображаемый друг может быть смелее, сильнее, мудрее реального ребёнка — и делиться этими качествами. Важно: ребёнок обычно знает, что друг ненастоящий. Лиза на прямой вопрос отвечает: — Алиса понарошку. Но мне с ней интересно. Она осознаёт символическую природу игры, но это не мешает ей получать реальную пользу от отношений. С возрастом (обычно к 8-9 годам) воображаемые друзья исчезают. Ребёнок переключается на реальных сверстников. Но некоторые взрослые сохраняют эту способность — писатели, например, часто говорят, что их персонажи «живут своей жизнью» и «сами принимают решения».

### **Воображение как способ совладания**

Восьмилетний Коля пережил развод родителей. Он стал замкнутым, тревожным, плохо спал. Через месяц мама замечает: Коля начал рисовать супергероя. Каждый день новый рисунок. Супергерой летает, спасает людей, побеждает злодеев. — Как его зовут? — спрашиваю я. — Капитан Щит, — отвечает Коля. — Он всех защищает. У него непробиваемая броня, и никто не может его ранить. — А кого он защищает? — Детей. Когда родители ссорятся, он прилетает и ставит между ними невидимую стену, чтобы они не кричали. Коля не может изменить реальность — родители развелись, и это факт. Но он может создать фантазию, в которой есть защитник, способный остановить боль. Это не уход от проблемы. Это способ совладания. Воображение даёт ребёнку иллюзию контроля в ситуации, где контроля нет. Постепенно, по мере того как Коля адаптируется к новой жизни, рисунки Капитана Щита становятся реже. Защитник больше не нужен так остро. Воображение выполнило свою функцию.

### **Возрастная динамика:**

#### **от 2 до 12 лет 2-3 года: Символическая игра**

Двухлетняя Маша берёт кубик и подносит к губам: — Ам-ам. Кубик стал едой. Это первый признак символического мышления — способности использовать один объект как знак другого. В этом возрасте воображение ещё тесно привязано к конкретным предметам. Палка может стать ложкой, но ребёнку нужна палка как опора.

**4-5 лет: Ролевая игра** Четырёхлетний Петя — доктор. Он «лечит» плюшевого медведя: слушает стетоскопом, делает укол, выписывает рецепт. Ребёнок примеряет на себя социальные роли. Игра становится сложнее: есть сюжет, последовательность действий, правила роли. Воображение структурируется.

**6-7 лет: Фантазийные миры** Семилетняя Вера создала целую страну — Волшебляндию. У неё есть карта, список жителей, законы, валюта. Вера может часами рассказывать про эту страну. Воображение становится систематизированным. Ребёнок создаёт не отдельные эпизоды, а целые непротиворечивые миры. Это требует памяти, логики, последовательности.

**8-10 лет: Творческие проекты** Девятилетний Артём пишет комикс про супергероя. Десятилетняя Соня снимает на телефон мультфильм из пластилина. Воображение находит выход в творческих продуктах. Ребёнок уже не просто фантазирует — он воплощает фантазии в материальной форме, доступной другим.

**11-12 лет: Внутренняя фантазия** Одиннадцатилетняя Лена больше не играет в куклы. Но она фантазирует постоянно — придумывает истории перед сном, мечтает о будущем, создаёт в голове идеальные сценарии разговоров. Воображение уходит внутрь, становится более приватным. Подросток уже стесняется демонстрировать фантазии открыто. Но они никуда не исчезают — просто становятся интимной частью внутренней жизни.

### **Страх и воображение**

Пятилетний Дима боится темноты. Он видит в темноте монстров, которых нет. Это обратная сторона воображения. Способность создавать образы работает не только на радость и творчество, но и на страх. Ребёнок с развитым воображением часто более тревожен. Потому что может представить угрозы, которых ещё не было. Может вообразить страшные сценарии. Может населить темноту существами. Родители иногда говорят: «Перестань выдумывать!» Но ребёнок не выдумывает *специально*. Его мозг автоматически достраивает неполную информацию образами. Тень в углу достраивается до монстра. Шорох за окном — до вора. Бороться с этим бесполезно. Нельзя «выключить» воображение выборочно — только пугающую часть оставить, а творческую сохранить. Они из одного источника. Работает другое: учить ребёнка направлять воображение. Если ты можешь представить монстра, можешь представить и защитника. Если можешь вообразить опасность, можешь вообразить и способ справиться. Семилетний Саша боялся темноты, пока мы не придумали «световой меч-защиту». Это был фонарик, но Саша наделил его магическими свойствами. Фонарик прогонял монстров. Воображение исцелилось воображением.

### **Ложь или фантазия?**

Шестилетний Максим приходит из детского сада и рассказывает: — Сегодня к нам прилетел настоящий дракон! Он сидел на крыше, и воспитательница дала ему печенье! Мама звонит воспитательнице. Никакого дракона, конечно, не было. — Ты зачем врешь? — сердится мама. Максим обижается: — Я не вру! Он правда был! Это не ложь в моральном смысле. Максим не пытается обмануть. Он рассказывает то, что ярко представил и прожил в воображении. Для него граница между «было на самом деле» и «я так ярко это представил, что кажется, будто было» размыта. Ложь предполагает *намерение* обмануть и осознание, что говоришь неправду. У маленького ребёнка этого осознания часто нет. С возрастом ребёнок учится различать. К 7-8 годам он уже понимает: «это я выдумал» vs «это правда произошло». Но до этого момента фантазия и реальность переплетены. Важно не наказывать за «вранье», а мягко помогать различать: — Максим, дракон — это то, что ты представил, или то, что было на самом деле? — Я представил... но мне так сильно хотелось, чтобы он был! — Понимаю. Было бы здорово, если бы драконы существовали. Давай нарисуем твоего дракона? Фантазия получает выход, ребёнок не чувствует себя обманщиком, и одновременно учится различать модусы реальности.

Воображение — не побочный эффект незрелого мышления. Это мощнейший инструмент познания, адаптации, творчества и исцеления. Ребёнок с богатым воображением не «оторван от реальности». Он обладает дополнительным ресурсом для взаимодействия с реальностью. Наша задача — не подавлять воображение во имя «реалистичности», а помогать ребёнку использовать его конструктивно. Потому что именно из детского воображения вырастают взрослые изобретатели, художники, учёные, мечтатели — те, кто меняет мир.

## Глава 5. Магическое мышление

### **Анимизм: когда всё вокруг живое**

Четырёхлетний Ваня упал и ударился о стол. Он встаёт, потирает ушибленное место и сердито бьёт стол кулаком: — Плохой стол! Зачем ты меня ударил?! Мама улыбается: «Стол не ударил тебя, это ты в него врезался». Но для Вани стол — активный участник события. Стол *сделал* больно. У стола есть намерение, пусть и злое. Это анимизм — склонность наделять неживые объекты сознанием, чувствами, намерениями. Термин ввёл Жан Пиаже, описывая особенности детского мышления. Пятилетняя Маша разговаривает с цветком на подоконнике: — Тебе грустно? Хочешь водички? Она искренне верит, что цветок чувствует. И более того — что он может ей ответить. Просто на своём языке, который она учится понимать. Семилетний Коля не хочет выбрасывать сломанную машинку: — Ей будет одиноко на помойке. Она привыкла, что я с ней играю. Машинка для Коли — не просто пластик и металл. Это существо с привязанностями и чувствами. Анимизм — не признак глупости или незнания. Это способ организации опыта. Ребёнок переносит на мир единственную модель, которую хорошо знает, — модель себя. Я чувствую, значит, и другие (включая вещи) тоже чувствуют. Я действую намеренно, значит, и события вокруг тоже имеют намерения. С возрастом анимизм постепенно уходит. К 9-10 годам большинство детей понимают разницу между живым и неживым. Но в стрессе или усталости даже взрослые возвращаются к анимистическому мышлению: «Компьютер меня ненавидит», «Машина не хочет заводиться».

### **Причинно-следственные связи по-детски**

Шестилетняя Лиза заболела ангиной. Она лежит в кровати с температурой и грустно говорит: — Это потому, что я вчера не доела суп. Мама сказала, что заболею, если не доем. И вот я заболела. Лиза установила причинно-следственную связь: недоеденный суп → болезнь. С точки зрения медицины это абсурд. С точки зрения детской логики — совершенно логично. Мама сказала «не доешь — заболеешь». Лиза не доела. Лиза заболела. Значит, мама была права, и связь подтвердилась. Дети мыслят по принципу *post hoc ergo propter hoc* (после этого — значит, вследствие этого). Если событие Б произошло после события А, значит, А вызвало Б. Пятилетний Петя уверен, что ветер дует, потому что деревья качаются: — Деревья машут ветками, и получается ветер! Он видит последовательность: деревья качаются → дует ветер. И делает вывод о причине. Обратная логика (ветер качает деревья) для него неочевидна. Семилетний Саша думает, что Луна следует за ним: — Куда я иду, туда и она идёт. Наверное, я ей нравлюсь. Он замечает корреляцию: я двигаюсь → Луна двигается. И объясняет её через намерение (Луна хочет быть рядом), а не через физику. Магическое мышление создаёт свою логику мира — не всегда правильную с научной точки зрения, но внутренне последовательную и позволяющую чувствовать контроль над реальностью.

### **Ритуалы и суеверия маленького человека**

Восьмилетняя Вера каждое утро выполняет строгую последовательность действий: Сначала правую ногу опустить с кровати, потом левую. Сначала правый тапок, потом левый. Зубы чистить ровно три минуты. Надеть одежду в определённом порядке. Если что-то идёт не так, Вера начинает заново. — Зачем? — спрашиваю. — Если сделаю неправильно, день будет плохой. Это не ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), если нет тревоги и нарушения функционирования. Это нормальные детские ритуалы — попытка создать контроль над непредсказуемым миром. Ритуал даёт иллюзию: если я сделаю всё правильно, ничего плохого не случится. Это магическое мышление в действии. Шестилетний Дима не наступает на трещины в асфальте: — Если наступишь на трещину, маму украдут медведи. Откуда эта связь? Неизвестно. Возможно, кто-то когда-то сказал в шутку. Возможно, он сам придумал. Но теперь это правило, которое защищает маму. Пятилетняя Соня перед сном три раза целует плюше-

вого мишку и говорит: «Спокойной ночи, спокойной ночи, спокойной ночи». — Почему три раза? — Чтобы мне не снились кошмары. Ритуал создаёт безопасность. Если соблюдены правила, ночь пройдёт хорошо. Большинство детских ритуалов безвредны и исчезают с возрастом. Они помогают справиться с тревогой, структурировать хаос, чувствовать себя защищённым. Проблемой они становятся, только если начинают управлять жизнью ребёнка: он не может выйти из дома, если ритуал не выполнен; впадает в панику при нарушении последовательности; тратит часы на повторение действий.

#### **«Если я не наступлю на трещину, мама не заболеет»**

Семилетний Максим ходит в школу странным зигзагообразным путём. Учительница замечает и спрашивает, что он делает. — Обхожу трещины. — Зачем? Максим смущается, но потом тихо говорит: — Мама болеет. Если я наступлю на трещину, ей станет хуже. Мама Максима действительно больна — хроническое заболевание, частые обострения. Максим чувствует себя беспомощным. Он не может вылечить маму. Но он может *что-то делать*. Избегание трещин — это попытка влиять на ситуацию. Магическое действие даёт иллюзию контроля там, где реального контроля нет. Это не глупость. Это психологическая защита. Я работаю с Максимом не через убеждение («трещины не влияют на здоровье мамы»), а через признание его чувств: — Ты очень беспокоишься за маму. Тебе хочется ей помочь. И ты придумал способ, как это сделать. — Но это же не работает, правда? — спрашивает Максим. — Не так, как ты думаешь. Но когда ты обходишь трещины, ты думаешь о маме, заботишься о ней в своей голове. И это твой способ любить её. Максим задумывается: — А есть другие способы? — Много. Можешь нарисовать ей открытку. Обнять. Сказать, что ты её любишь. Помочь по дому. Постепенно ритуал с трещинами ослабевает, потому что появляются другие, более реальные способы заботы. Но магическое мышление сыграло свою роль — дало Максиму опору в трудный период.

#### **Магические слова и заклинания**

Пятилетняя Вика боится грозы. Когда гремит гром, она зажмуривается и шепчет: — Тра-та-та, тра-та-та, уходи, гроза, туда. — Кто тебя этому научил? — спрашиваю. — Никто. Я сама придумала. Это заклинание. Оно помогает. Вика создала собственный ритуал — магическую формулу против страха. И она работает. Не потому, что влияет на грозу, а потому что даёт Вике ощущение активности вместо беспомощности. Дети интуитивно понимают силу слова. Они придумывают заклинания, молитвы, формулы. Повторение слов создаёт ритм, ритм успокаивает, успокоение даёт контроль. Четырёхлетний Коля перед прыжком с лестницы говорит: — Раз-два-три, я герой, смотри! Это не просто считалка. Это самовнушение. После произнесения слов Коля чувствует себя храбрее. Шестилетняя Маша перед контрольной в школе шепчет: — Я умная, я всё знаю, я справлюсь. Это аутотренинг в детском варианте. Слова меняют внутреннее состояние. Магия слова не исчезает с возрастом. Взрослые тоже используют аффирмации, мантры, молитвы — всё это отголоски детского магического мышления, которое оказалось функциональным.

## **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.