

★ Илья Мельников ★

РАСТИМ УМНОГО И УВЕРЕННОГО

Игра, речь и готовность к школе



Практическое руководство по развитию ребёнка 3–7 лет

ВНУТРИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Как развить речь и словарный запас без зубрёжки и скучных занятий
- ✓ Игры и упражнения для мышления, внимания и памяти
- ✓ Как подготовить ребёнка к школе без стресса и перегрузок
- ✓ Как воспитать уверенность, самостоятельность и внутреннюю мотивацию
- ✓ Как поддержать эмоциональное развитие и помочь справляться с трудностями



Основано на нейропсихологии, исследованиях развития мозга и практике ведущих детских специалистов



Илья Мельников

Растим умного и уверенного

«Автор»

2026

Мельников И. В.

Растим умного и уверенного / И. В. Мельников — «Автор», 2026

Практическое руководство для родителей детей 3–7 лет о развитии речи, свободной игре, внимании и исполнительных функциях, внутренней мотивации, жизнестойкости и психологической готовности к школе. В книге разобраны бытовые ситуации, фразы-опоры, домашние игры и памятки, которые помогают взрослому лучше понимать поведение ребёнка и поддерживать его самостоятельность.

© Мельников И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Нейроотличия и особенности развития	5
1. Вводная сцена: «Он у вас просто невоспитанный и ленивый!»	6
2. Что происходит внутри: концепция нейроразнообразия и нейрохимия мозга	7
1. Мозг устроен иначе: СДВГ, РАС, Диспраксия	7
2. Главная формула Росса Грина: «Если могут — делают хорошо»	7
3. «Красные флаги»: когда пора идти к доказательному специалисту?	8
4. Пошаговый протокол: адаптация домашней и учебной среды	9
Инструмент 1. Сенсорный сброс во время сидения	9
Инструмент 2. Дробление инструкции (Микрошаги)	9
5. Родитель как главный адвокат своего ребёнка	10
6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы и фразы-опоры	11
Памятка для холодильника	12
Глава 2. Речевое развитие и диалог	13
1. Вводная сцена: «Скажи: собачка! Ну повтори: со-бач-ка!»	14
2. Что происходит внутри: нейробиология речевых зон и ловушка «говорящих экранов»	15
1. Как мозг учится говорить: Зоны Брока и Вернике	15
2. Почему «развивающие мультфильмы» не учат говорить?	15
3. Этапы речевого онтогенеза: доказательные нормы	16
4. Пошаговый протокол: как разговаривать ребёнка без давления (4 инструмента)	17
Инструмент 1. Техника расширения фразы (Expansion)	17
Инструмент 2. Диалоговое чтение (Dialogic Reading)	17
Инструмент 3. Правило «5 секунд тишины»	17
5. Специфика билингвизма: два языка в одной голове	18
6. Красные флаги: когда необходим визит к специалисту?	19
7. Словарь коммуникации: Стоп-фразы и фразы-опоры	20
Памятка для холодильника	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Илья Мельников

Растим умного и уверенного

Глава 1. Нейроотличия и особенности развития

«Нейроотличный ребёнок — это не "испорченный" или "плохо воспитанный" человек. Это операционная система iOS, которую взрослые пытаются заставить работать по законам Android. Чем раньше мы перестанем требовать от него "быть как все" и настроим среду под его мозг, тем счастливее будет его жизнь».

1. Вводная сцена: «Он у вас просто невоспитанный и ленивый!»

Кабинет детского сада, родительское собрание. Мама шестилетнего Тимура сидит, опустив голову, сжимая в руках ручки сумки.

Воспитатель с тяжёлым вздохом перечисляет претензии:

— «Тимур не может усидеть на занятиях ни пяти минут! Постоянно вскакивает, крутится, роняет карандаши, перебивает, трогает других детей. На замечания не реагирует, как будто глухой. Он просто не хочет стараться! Дома вы им совсем не занимаетесь, никакой дисциплины!»

Мама чувствует, как щёки заливают краска жгучего стыда: «Господи, мы занимаемся каждый день! Мы учим буквы, мы читаем, мы пробуем наказывать, лишать мультиков, просить по-хорошему... Почему ничего не помогает? Неужели я ужасная мать, а мой сын вырастет изгоем?»

В этот момент семья Тимура находится в типичной ловушке: поведенческий симптом нейробиологического дефицита принимается за злой умысел и лень.

Тимур не «не хочет» сидеть смирно. Его лобные доли физически не могут затормозить моторный импульс без специальной поддержки.

2. Что происходит внутри: концепция нейроразнообразия и нейрохимия мозга

1. Мозг устроен иначе: СДВГ, РАС, Диспраксия

Концепция нейроразнообразия (Neurodiversity) доказала: вариативность человеческого мозга — это биологическая норма. У некоторых детей архитектура нейронных связей с рождения имеет свои особенности:

СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности): Дефицит дофамина и норадреналина в базальных ганглиях и лобной коре. Мозг находится в постоянном «голоде стимуляции». Триада: Гиперактивность, Импульсивность, Дефицит исполнительного контроля.

РАС (Расстройства аутистического спектра): Особенности обработки социальной информации и сенсорных стимулов. Трудности считывания невербальных сигналов (взгляд, мимика, тон), потребность в строгих ритуалах, стереотипные движения (стимминг).

ДИСПРАКСИЯ (Нарушение моторного планирования): Мозг знает, ЧТО сделать, но не может послать телу точную команду. «Неуклюжие дети»: трудности с пуговицами, ножницами, координацией.

2. Главная формула Росса Грина: «Если могут — делают хорошо»

Запомните ключевой постулат современной нейропедагогики:

«Ребёнок ведёт себя хорошо, когда МОЖЕТ. Если ребёнок ведёт себя деструктивно — требования среды превышают его текущие когнитивные и регуляторные возможности».

3. «Красные флаги»: когда пора идти к доказательному специалисту?

МАРКЕРЫ РАС (в 1,5–3 года — тест М-СНАТ-R):

Нет отклика на собственное имя к 12–15 месяцам (слух в норме).

Нет указательного жеста пальцем (не показывает на птицу/самолёт).

Нет разделенного внимания (не заглядывает в глаза, чтобы разделить радость от новой игрушки).

Регресс речи: говорил 10 слов — и внезапно замолчал.

МАРКЕРЫ СДВГ (в 4–7 лет):

Абсолютная невозможность усидеть даже 2 минуты над тем, что требует когнитивных усилий (но может часами сидеть в планшете).

Тотальная импульсивность: бежит под колёса, не оценивая опасность.

Постоянные травмы, прыжки с опасной высоты без чувства страха.

Не удерживает в памяти инструкцию даже из двух простых шагов.

К кому идти: Доказательный детский невролог, детский психиатр, клинический психолог, специалист по сенсорной интеграции / эрготерапевт.

4. Пошаговый протокол: адаптация домашней и учебной среды

Инструмент 1. Сенсорный сброс во время сидения

Ребёнку с СДВГ движение необходимо для поддержания бодрствования коры головного мозга. Если заставить его сидеть неподвижно, его мозг просто отключится и заснёт.

Надувная массажная подушка-балансир на стул: Ребёнок микробалансирует телом, насыщает проприоцепцию и может концентрироваться на задании.

Эспандер или стресс-бол в левую руку: Пока рука сжимает мягкий мячик, мозг удерживает фокус внимания на тексте.

Инструмент 2. Дробление инструкции (Микрошаги)

Как РАБОТАЕТ:

Зрительный контакт + прикосновение к плечу.

Шаг 1: «Надень пижамные штаны».

Ребёнок надел. Возврат: «Штаны на месте! Шаг два: положи машинку на полку».

5. Родитель как главный адвокат своего ребёнка

Если у вашего ребёнка диагностированы нейроотличия, ваша ключевая роль — стать его переводчиком и защитником перед социумом:

Диалог с педагогами: Не оправдывайтесь и не нападайте. Принесите чёткую инструкцию от невролога/нейропсихолога: «У Тимура СДВГ. Он не хулиганит, его мозг так устроен. Чтобы он слышал задания, посадите его за первую парту ближе к себе и давайте ему возможность стереть с доски или раздать тетради, чтобы сбросить двигательное напряжение».

Снятие чувства вины: Вы не виноваты в генетических особенностях строения дофаминовых рецепторов вашего ребёнка. Растить нейроотличного ребёнка — это ежедневный невидимый подвиг.

6. Словарь коммуникации: Стоп-фразы и фразы-опоры

Привычная стоп-фраза: «Ты можешь хотя бы минуту посидеть спокойно?!»

Почему это разрушает: Требование невозможного усиливает вину и тревогу ребёнка.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Твоему телу нужно подвигаться. Сделай 10 прыжков-звёздочек, и мы продолжим».

Привычная стоп-фраза: «Сколько раз тебе повторять, ты что, глухой?!»

Почему это разрушает: Навешивает ярлык дефектности при дефиците рабочей памяти.

Фраза-опора (что сказать вместо): (Подойти, встретиться взглядом, положить руку на плечо): «Посмотри на меня. Сейчас мы надеваем ботинки».

Привычная стоп-фраза: «Посмотри на Ваню, он сидит тихо и красиво пишет, а ты как курица лапой!»

Почему это разрушает: Токсичное сравнение уничтожает самооценку и убивает мотивацию.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Тебе трудно даётся эта строчка. Давай сделаем разминку для пальцев, ты очень стараешься».

Привычная стоп-фраза: «Ты просто ленишься и не хочешь включить мозги!»

Почему это разрушает: Обесценивает колоссальные усилия ребёнка справиться с дефицитом торможения.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Твоему мозгу сейчас тяжело сфокусироваться. Давай разобьём задачу на две маленькие части».

Памятка для холодильника

Поведение — это верхушка айсберга: За гиперактивностью или вспышкой агрессии всегда стоит дефицит нейромедиаторов, сенсорная перегрузка или истощение самоконтроля.

Не бойтесь диагнозов: Диагноз — это не приговор и не клеймо, это точная инструкция по эксплуатации и ключ к правильной помощи.

Хвалите за усилие, а не за результат: Для нейроотличного ребёнка усидеть 10 минут — это подвиг. Замечайте каждый миллиметр прогресса.

Структура спасает мозг: Визуальные расписания, понятный неизменный распорядок дня и предсказуемость снижают тревожность на 70%.

Кислородную маску на себя: Родитель нейроотличного ребёнка выгорает в три раза быстрее. Делегируйте быт, ищите группы поддержки и не оставайтесь со своими трудностями в изоляции.

Глава 2. Речевое развитие и диалог

«Речь рождается не от разглядывания развивающих карточек и не от говорящих игрушек. Речь рождается в пространстве между двумя любящими взглядами — из жгучего желания ребёнка быть понятым своим взрослым».

1. Вводная сцена: «Скажи: собачка! Ну повтори: со-бач-ка!»

Детская комната. Мама и двухлетний Семён сидят над набором дорогих ламинированных карточек с животными.

Мама настойчиво тычет пальцем в изображение овчарки:

— «Сёма, посмотри сюда! Кто это? Скажи: собака! Ну скажи: со-ба-ка! Ав-ав! Почему ты молчишь? Вон Машенька на площадке уже стихи Пушкина читает, а ты только мычишь! Ну скажи: собачка!»

Семён сжимает губы, опускает глаза в пол, отворачивается от карточек и начинает монотонно крутить колесо машинки, упорно игнорируя маму.

Мама в панике звонит бабушке:

— «Он у нас молчит! Он вообще не хочет повторять слова! Наверное, у него задержка развития!»

Что только что произошло?

Мама из лучших побуждений включила режим экзаменационного допроса, который спровоцировал у ребёнка классический речевой негативизм — защитный отказ использовать голос под давлением.

2. Что происходит внутри: нейробиология речевых зон и ловушка «говорящих экранов»

1. Как мозг учится говорить: Зоны Брока и Вернике

Речь — это самый сложный ансамбль трёх зон коры головного мозга:

Зона Вернике (слуховой центр речи): Расшифровывает чужие звуки и связывает их со смыслом.

Зона Брока (моторный центр речи): Посылает миллисекундные команды 70 мышцам языка, губ, гортани и диафрагмы, чтобы артикулировать звук.

Зеркальная нейронная система: Считывает мимику, движение губ и интонацию говорящего напротив взрослого.

2. Почему «развивающие мультфильмы» не учат говорить?

Масштабные исследования Американской академии педиатрии (AAP) доказали: до 2,5–3 лет мозг ребёнка не способен усваивать речь с плоских экранов или аудиоклонов.

Говорящая игрушка или планшет не реагируют на мимику и взгляд ребёнка в реальном времени.

Нет эффекта «подачи и возврата мяча» (Serve and Return).

В результате пассивный просмотр видео задерживает запуск моторной речи: ребёнок привыкает потреблять звук, не напрягая зону Брока.

3. Этапы речевого онтогенеза: доказательные нормы

1 ГОД: 5–10 простых слов / звукоподражаний («мама», «дай», «би-би»). Обязателен указательный жест пальцем и понимание простой речи.

2 ГОДА: Словарный запас от 50 слов + появление ПРОСТОЙ ФРАЗЫ из 2 слов («Мама, би-би», «Дай сок», «Там бах»).

3 ГОДА: Фразовая речь из 3–4 слов, появление местоимения «Я», вопросы («Где? Куда? Почему?»), связный диалог.

4–5 ЛЕТ: Сложные предложения, пересказ сюжетов, правильное употребление падежей и предлогов (звуки «Р», «Ш» могут созреть).

4. Пошаговый протокол: как разговаривать ребёнка без давления (4 инструмента)

Инструмент 1. Техника расширения фразы (Expansion)

Когда ребёнок произносит короткое слово или корявую фразу, не поправляйте его («Неправильно, скажи нормально!»). Подтвердите смысл и верните фразу, добавив одно новое слово:

Ребёнок: «Киса ням-ням».

Взрослый: «Да, пушистая киса кушает молочко из миски».

(Мозг ребёнка слышит грамматически правильный эталон без критики и стыда).

Инструмент 2. Диалоговое чтение (Dialogic Reading)

Не читайте книгу как унылый диктор. Превратите страницу в повод для разговора:

Вопрос открытого типа: «Ого, посмотри на зайку. Как ты думаешь, куда он так спешит?»

Пауза в знакомом стихе: «Наша Таня громко... (пауза 3 секунды, ждём звук ребёнка)... плачет!»

Связь с реальным опытом: «Смотри, у медведя синие сапожки, прямо как у тебя сегодня на прогулке!»

Инструмент 3. Правило «5 секунд тишины»

Взрослые говорят слишком быстро. Чтобы незрелый мозг двухлетки обработал услышанное, подобрал слово и послал сигнал голосовым связкам, ему требуется от 4 до 7 секунд.

Задали вопрос — замолчите и сосчитайте про себя до пяти, удерживая тёплый контакт глазами. Не отвечайте за ребёнка через секунду.

5. Специфика билингвизма: два языка в одной голове

Если в семье говорят на двух языках (или семья живёт в эмиграции):

Золотое правило: «Один родитель — один язык» (OPOL — One Parent, One Language): Мама говорит строго на русском, папа — на португальском/английском (или дома один язык, в саду — другой).

Смешение языков — абсолютная норма: Фразы вроде «Мама, дай мне este мячик» — это не патология, а естественный процесс построения общего лексикона.

Билингвы могут начать строить фразы на 2–4 месяца позже сверстников, но затем совершают мощный когнитивный рывок.

6. Красные флаги: когда необходим визит к специалисту?

Срочно обратитесь к доказательному неврологу, сурдологу (проверка слуха!) и логопеду-дефектологу, если:

В 1,5 года: Нет отклика на имя, нет указательного жеста, не понимает простые просьбы («дай мяч», «где папа?»).

В 2 года: Словарный запас менее 20 слов, нет попыток соединить два слова во фразу.

В 3 года: Речь полностью смазанная («каша во рту»), понятна только маме, нет простых предложений.

Внезапный регресс: Ребёнок говорил слова и внезапно замолчал.

7. Словарь коммуникации: Стоп-фразы и фразы-опоры

Привычная стоп-фраза: «Скажи: яблоко! Ну повтори, не ленись!»

Почему это блокирует речь: Вызывает ступор, стыд и речевой негативизм.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Какое сочное красное яблоко! Хрум-хрум!»

Привычная стоп-фраза: «Что ты там мямлишь, говори понятно!»

Почему это блокирует речь: Навешивает ярлык неполноценности, порождает страх открыть рот.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Я очень хочу тебя понять. Покажи пальчиком или скажи ещё разок, я слушаю».

Привычная стоп-фраза: «Ой, он у нас ничего не говорит, глупенький ещё!» (в присутствии ребёнка)

Почему это блокирует речь: Программирует образ «немого» изгоя.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Ваня внимательно слушает и копит слова. Скоро он заговорит!»

Привычная стоп-фраза: «Не "бибика", а автомобиль! Сколько раз учить!»

Почему это блокирует речь: Занудное исправление гасит инициативу диалога.

Фраза-опора (что сказать вместо): «Да, это быстрый автомобиль помчался по дороге!»

Памятка для холодильника

Уберите режим допроса: Перестаньте тестировать ребёнка. Разговаривайте с ним не как экзаменатор, а как увлечённый собеседник.

Озвучивайте быт: Описывайте свои действия вслух простыми словами: «Мама моет сковородку. Вода тёплая, шумит: ш-ш-ш».

Мелкая моторика и артикуляция связаны: Лепка из теста, возня с крупами, пальчиковые игры и лазание стимулируют речевые зоны коры.

Читайте с удовольствием: 15 минут диалогового чтения в день перед сном за год обогащают словарь ребёнка на 1 000 000 слов пассивного запаса.

Слушайте всем телом: Когда ребёнок пытается что-то сказать, оторвитесь от экрана, опуститесь на его уровень и покажите: его голос важен для этого мира.

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.