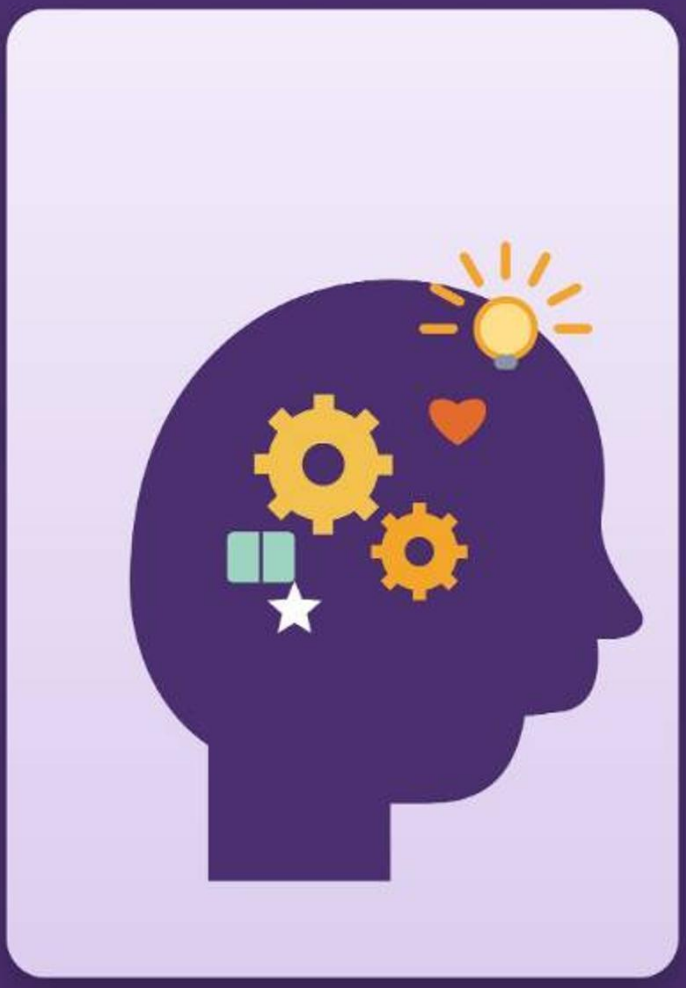
БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

КНИГА 4

Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»

Что творится в голове у ребёнка

100 научных фактов детской психологии



КНИГА

4

4 части
100 фактов

наука о ребёнке —
простым языком



Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук
более 50 лет работы с детьми

XXII ВЕК

Анатолий Жигайлов

Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии

«Автор»
2026

Жигайлов А. В.

Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии / А. В. Жигайлов — «Автор», 2026

«Почему он не может посидеть спокойно?», «Почему она врёт, глядя в глаза?», Мы привыкли искать ответ в характере — ленивый, упрямый, невнимательный — и ругаем ребёнка за то, что на самом деле объясняется тем, как устроен его мозг именно сейчас.Эта книга — сто научных фактов детской психологии, изложенных для родителей Заслуженным учителем РФ, кандидатом педагогических наук Анатолием Жигайловым, более 50 лет работающим с детьми. Четыре части: как строится мозг, как ребёнок учится, чувства и подросток, среда и главные выводы — семья, сон, экран, сверстники.За каждым фактом — конкретное исследование, спорные классические эксперименты даны с поправками на перепроверку, популярные мифы разобраны. К каждому факту — пять шагов, что делать с этим знанием дома, и установка родителям.Итог — вы перестаёте воевать с «характером» и начинаете понимать ребёнка: опираетесь на проверенные данные науки — и растите того, кто однажды скажет: «Спасибо, мам, пап. Дальше я сам».

© Жигайлов А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 7
Система «Вход в XXII век» 10
Как читать эту книгу 11
Почему он так себя ведёт 12
Почему в развитии ребёнка есть точки невозврата 14
Почему двухлетний ребёнок схватывает быстрее, чем школьник 15
Почему после года ребёнок перестаёт слышать «чужие» звуки 16
Что решают первые два года жизни — данные самого жёсткого исследования в психологии 17
Как в первый год жизни закладывается то, как ребёнок будет любить 18
Почему богатая среда буквально утолщает кору мозга 19
До какого возраста иностранный язык даётся «сам собой» 20
Почему музыкальную школу не стоит откладывать «на потом» 21
Почему «ленивый глаз» лечат до школы, а не когда удобно 22
Что делать, если время упущено: правда о «поздно» 23
К шести годам главное уже построено: почему дошкольные годы решают больше школьных 24
Почему пятилетка так быстро устаёт и хочет есть 25
Как справиться с ребёнком, который «только играет»: игра и есть работа 26
Почему «подожди пять минут» для дошкольника — почти невыполнимо 27
В каком возрасте ребёнок начинает понимать, что другой человек думает иначе 28
Ваш ребёнок — исследователь: как он на самом деле делает выводы 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Анатолий Жигайлов
Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии

Национальная Академия Предпринимательства
Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»
Анатолий Жигайлов
Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук
ЧТО ТВОРИТСЯ В ГОЛОВЕ У РЕБЁНКА
100 научных фактов детской психологии
Книга 4 · в четырёх частях
Как строится мозг · Как ребёнок учится · Чувства и подросток · Среда и главные выводы
БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ
XXII Система «Вход в XXII век» · Школа будущего — уже сегодня
Ставрополь · 2026
УДК 37.018.1
ББК 74.900
Ж68
Жигайлов, Анатолий Васильевич.
Ж68 Что творится в голове у ребёнка : 100 научных фактов детской психологии : в 4 ч. / А. В. Жигайлов. — Ставрополь : А. В. Жигайлов, 2026. — (Библиотека родителя. Практика воспитания ; кн. 4). — Текст : электронный.
ISBN 978-5-6030585-3-5



Четвёртая книга серии «Практика воспитания» программы «Успех каждого ребёнка». Сто научных фактов детской психологии изложены для родителей: что установлено, кем и как, что из этого следует для семьи. Четыре части: «Как строится мозг», «Как ребёнок учится», «Чувства и подросток», «Среда и главные выводы». К каждому факту даны пять практических шагов и установка родителям. В результате родитель понимает, что стоит за поведением ребёнка в каждом возрасте, опирается не на мифы и случайные советы, а на проверенные данные науки, и знает, с чего начать уже сегодня.

Для родителей, педагогов и воспитателей.

Книга входит в авторскую систему «Школа будущего. Вход в XXII век» — книги и курсы для семьи и школы, приближающие школу будущего уже сегодня.

16+

© Жигайлов А. В., 2026

© Национальная Академия Предпринимательства, оформление, 2026

Содержание

Вы здесь: система «Вход в XXII век» 9
Как читать эту книгу 11
Предисловие к части I. Почему он так себя ведёт 12
Часть I. Как строится мозг: от рождения до десяти лет 14
1. Почему в развитии ребёнка есть точки невозврата 16
2. Почему двухлетний ребёнок схватывает быстрее, чем школьник 18
3. Почему после года ребёнок перестаёт слышать «чужие» звуки 20
4. Что решают первые два года жизни — данные самого жёсткого исследования в психологии 22
5. Как в первый год жизни закладывается то, как ребёнок будет любить 24
6. Почему богатая среда буквально утолщает кору мозга 26
7. До какого возраста иностранный язык даётся «сам собой» 28
8. Почему музыкальную школу не стоит откладывать «на потом» 30
9. Почему «ленивый глаз» лечат до школы, а не когда удобно 32
10. Что делать, если время упущено: правда о «поздно» 34
11. К шести годам главное уже построено: почему дошкольные годы решают больше школьных 36
12. Почему пятилетка так быстро устаёт и хочет есть 38
13. Как справиться с ребёнком, который «только играет»: игра и есть работа 40
14. Почему «подожди пять минут» для дошкольника — почти невыполнимо 42
15. В каком возрасте ребёнок начинает понимать, что другой человек думает иначе 44
16. Ваш ребёнок — исследователь: как он на самом деле делает выводы 46
17. Почему ребёнок копирует даже то, что вы делаете зря 48
18. Воображаемый друг: тревожный сигнал или хороший знак 50
19. Что делать с бесконечными «почему»: сколько вопросов задаёт ребёнок и зачем 51
20. Как реагировать, когда дошкольник «врёт» 53
21. Почему в 7 лет ребёнок как будто стал другим 56
22. Почему ребёнок наконец начал соображать быстрее 58
23. Что делать, если ребёнок не может сосредоточиться на уроках 60
24. Почему ребёнок понимает задачу на яблоках и не понимает на числах 61
25. Зачем ребёнок бормочет себе под нос, когда решает задачу 62
26. Как чтение физически перестраивает мозг ребёнка 64
27. Почему ребёнку, который много двигается, легче учиться 66
28. Откуда в начальной школе берётся «я хуже всех» 67
29. Сколько на самом деле стоит домашняя работа в начальной школе 69
30. Почему пересказ выученного работает лучше, чем перечитывание 71
Итог части I 73
Предисловие к части II. Учиться — не значит долго сидеть 74
Часть II. Как ребёнок учится: речь, память, мотивация 76
31. Что важнее для речи ребёнка: сколько вы говорите или сколько отвечаете 78
32. Почему с малышом стоит говорить «нараспев» 80
33. Почему обучающее видео не учит малыша говорить 82
34. Как словарный запас в три года связан со школьными оценками в девять 83
35. Что даёт ребёнку чтение вслух — цифры, а не лозунги 85
36. Почему ребёнок не может научиться читать: чаще всего дело в одном навыке 87
37. Бумага или экран: где ребёнок понимает прочитанное лучше 89

38. Правда ли, что два языка путают ребёнка 91
39. Ранний сигнал будущего словарного запаса, который видно в полтора года 93
40. Ребёнок читает медленно и с ошибками: лень или дислексия 95
41. Почему «делать уроки под сериал» не работает никогда 98
42. Как учить, чтобы не забылось через неделю 100
43. Самый недооценённый способ подготовки к контрольной 102
44. Почему решать 20 однотипных примеров подряд — потеря времени 103
45. Что происходит с выученным во время сна 105
46. Миф, который мешает учиться: «он у меня визуал» 106
47. «Эффект Моцарта»: почему классика не сделает ребёнка умнее 108
48. Почему ребёнок «забывает» половину вашей просьбы 109
49. Ручка или ноутбук: чем лучше вести конспект 110
50. Почему трудное обучение — правильное обучение 112
51. Похвала, которая делает ребёнка слабее 114
52. «Мышление роста»: что из этого правда, а что преувеличение 116
53. Почему платить за оценки — плохая идея 118
54. Три условия, без которых мотивация не держится 120
55. Зефирный тест: что он на самом деле измерял 122
56. Упорство важнее таланта? Что показала проверка 124
57. Откуда берётся уверенность «я справлюсь» 126
58. Как ребёнок учится сдаваться заранее 127
59. Как ожидания взрослого меняют результаты ребёнка 128
60. Одна фраза после неудачи, которая определяет, продолжит ли ребёнок 129
Итог части II 131
Предисловие к части III. То, что было снаружи, становится внутри 132
Часть III. Чувства и подросток: эмоции и мозг подростка 134
61. Одна фраза, которая гасит истерику быстрее уговоров 136
62. Что чувствует ребёнок, когда у родителя «каменное лицо» 138
63. Почему дети «заражаются» настроением родителей 140
64. Чему на самом деле учит наказание 141
65. Как детский стресс превращается во взрослые болезни 142
66. Что отличает родителей эмоционально устойчивых детей 144
67. Откуда берётся тревожный ребёнок 146
68. Почему объятие действует сильнее слов 148
69. Что делает ребёнка устойчивым к ударам судьбы 149
70. Чем отличается ребёнок с надёжной привязанностью в 10 и в 20 лет 151
71. Почему умный подросток делает откровенные глупости 154
72. Главная причина подростковых срывов — в разнице скоростей 156
73. Почему ваш разумный подросток меняется в компании 158
74. Ваш подросток не ленивый по утрам — у него сдвинулись часы 160
75. Почему для подростка исключение из компании — настоящая боль 162
76. Почему подростка не пронять доводами о будущем 164
77. Второй шанс: почему подростковый возраст — это снова окно возможностей 166
78. Почему подросток видит агрессию там, где её нет 168
79. Что делать, если подросток спорит по любому поводу 170
80. Сколько на самом деле должен спать подросток 172
81. Как говорить с подростком об учёбе, чтобы он услышал 174
82. Как уважение родителя влияет на оценки подростка 176
Итог части III 178

Предисловие к части IV. Что вокруг ребёнка 179
Часть IV. Среда и главные выводы: семья, сон, экран, сверстники 181
83. Какой стиль воспитания даёт лучшие результаты — и почему это не «строгий» и не «мягкий» 183
84. Семейный ужин: работает не еда, а разговор 185
85. Правда ли, что старший ребёнок ответственнее, а младший — балованный 187
86. Чем старше ребёнок, тем больше в интеллекте наследственности — и почему это не приговор 189
87. Каждое поколение умнее предыдущего: что это значит для ваших сравнений 191
88. Как достаток семьи отражается на мозге ребёнка — и что с этим делать 193
89. Сколько стоит ребёнку каждый недоспанный час 195
90. Сколько экрана — уже много: цифры вместо споров 197
91. Как спорт увеличивает память ребёнка буквально 199
92. Двадцать минут, которые возвращают ребёнку внимание 200
93. Как постоянный шум дома крадёт у ребёнка чтение и память 202
94. Кого ребёнок слушает больше: вас или своих друзей 204
95. Существует ли «мужской» и «женский» мозг у ребёнка 207
96. «Мы уже опоздали»: что говорит нейробиология 209
97. Почему рано определять ребёнка «по способностям» — ошибка 211
98. Что даёт больше всего отдачи из всех вложений в ребёнка 213
99. Единственное, что достоверно защищает ребёнка в трудные годы 215
100. Что на самом деле определяет, будет ли ваш ребёнок счастлив 217
Вместо послесловия. Что дальше 219
Об авторе 221
ВЫ ЗДЕСЬ

Система «Вход в XXII век»

XXII Школа будущего — уже сегодня. Авторская система книг и курсов Анатолия Жигайлова: всё, что школа XXII века даст ребёнку завтра, семья может начать давать уже сейчас.

Замысел системы

Книга «Школа будущего. Вход в XXII век» — какой будет школа, в которой ребёнка сначала знают во всех отношениях, потом учат работать его ум, а знания он осваивает кратно и применяет в деле.

Для родителей, педагогов, воспитателей — 13 книг программы «Успех каждого ребёнка»

серия «Основы воспитания» (4 книги) · серия «Практика воспитания» (9 книг)

Вы здесь: Книга 4 серии «Практика воспитания»наука о ребёнке

Сто научных фактов детской психологии — почему ребёнок ведёт себя так, как ведёт.

Для школьников 1–11 классов — программа «Твой успех — в твоих руках»

31 онлайн-курс · 4 книги серии «Навыки на века» · 3 книги серии «Профессионалами не рождаются»

Какой элемент школы XXII века приближает книга

Обе опоры школы будущего — знать ребёнка во всех отношениях и научить его ум работать. Книга показывает научные основания обеих: как растёт мозг, как устроены память и мотивация, что на самом деле влияет на ребёнка.

Связь с книгой «Школа будущего»

Часть II «Первая опора школы XXII века: знать ребёнка во всех отношениях» и часть III «Вторая опора школы XXII века: научить ум работать».

Курс-пара для ребёнка

«Учусь как мастер. Секреты быстрой и прочной учёбы» — серия «Путь от новичка до профессионала», 5–11 класс. Для 1–4 класса — курс «Фундамента успеха» своего класса.

Как это видно в книге

Пять врезок со знаком XXII «Школа будущего — уже сегодня»: что из школы XXII века семья может сделать дома прямо сейчас.

Как читать эту книгу

Каждая новелла объясняет одно явление в поведении ребёнка через то, как устроен его мозг, и устроена одинаково — так нужный ответ легко найти и быстро перечитать.

Заголовок — вопрос, который вы задаёте себе, глядя на ребёнка

Подзаголовок — узнаваемая ситуация, из-за которой этот вопрос возник

Суть — научный факт, как его установили (кто, на ком, что получилось) и что он означает для родителя

Пять шагов — что делать с этим знанием дома, начиная с сегодняшнего вечера

Установка родителям — мысль, ради которой стоило узнать этот факт

Научная честность здесь — правило, а не украшение. Спорные классические исследования даны с поправками на то, как они выдержали перепроверку, а выводы не растягиваются шире, чем позволяет само исследование. Несколько новелл прямо разбирают популярные мифы.

Читать можно подряд, а можно с того места, где болит сегодня: новеллы не зависят друг от друга. Оглавление в начале книги составлено из заголовков — по нему удобно искать свой вопрос.

Между новеллами иногда встречается врезка «Академия рекомендует». В ней — курс Академии, который продолжает тему прочитанных страниц и подходит ребёнку по возрасту. Врезку можно пропустить: новеллы от неё не зависят.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему он так себя ведёт

Этот вопрос родители задают чаще любого другого, просто в разной форме. «Почему он не может посидеть спокойно?», «Почему она врёт, глядя в глаза?», «Почему вчера понимал, а сегодня нет?» Мы привыкли искать ответ в характере: ленивый, упрямый, невнимательный. Но почти всегда ответ лежит в другом месте — в том, как устроен мозг ребёнка именно сейчас.

Эта книга собрана из ста научных фактов детской психологии. Сначала они выходили постами в сообществе Академии во «ВКонтакте», здесь собраны в четыре части. Первая часть — о самом фундаменте: как мозг строится от рождения до десяти лет.

За каждым фактом стоит конкретное исследование: кто его провёл, на ком и что получилось. Я намеренно оставил эти подробности в тексте. Родителю не нужно становиться нейробиологом, но полезно знать, что за советом стоит не мнение, а эксперимент, который повторяли много раз. И так же полезно знать, где наука говорит осторожнее, чем пишут в популярных статьях.

Эта книга — четвёртая ступень системы «Вход в XXII век». Я много лет думаю о том, какой должна стать школа, чтобы ребёнок в ней не просто учился, а учил себя и раскрывал свои способности. Об этом — моя книга «Школа будущего. Вход в XXII век». Но ждать, пока такая школа появится, на мой взгляд неправильно. Поэтому были написаны книги и курсы, которые приближают школу XXII века уже сейчас. Тринадцать книг для родителей и тридцать один курс для детей сложены в одну систему. Сто фактов этой книги — научный фундамент того, на чём будет стоять школа будущего: знать ребёнка во всех отношениях и учить его ум работать. Там, где в тексте стоит знак XXII, я показываю, что из школы будущего можно сделать дома прямо сейчас.

Главный вывод первой части я бы сформулировал так: не всё в развитии можно наверстать одинаково легко. Одни вещи можно дать когда угодно, другие — только вовремя. И к «только вовремя» относятся не развивающие карточки и не чтение в три года, а самое базовое: живая речь взрослого, привязанность, движение, здоровье глаз и ушей. Раннее время стоит тратить на базовое, а не на модное.

Второй вывод успокаивает. Многое из того, что раздражает в дошкольнике, — не испорченность, а незрелость. У пятилетнего физически ещё нет «тормоза», который позволил бы ему ждать и терпеть. Требовать этого бесполезно, а побыть этим тормозом снаружи, пока он не вырастет, — ваша задача, и она вполне посильна.

И третий. Если вам кажется, что время упущено, — прочитайте десятую новеллу. Рано — легче, поздно — труднее, но возможно. Единственное, что действительно поздно, — это ничего не делать.

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук

ЧАСТЬ I
Как строится мозг
от рождения до десяти лет
Сначала — базовое, потом — модное

РАЗДЕЛ 1
Окна развития: то, что открывается один раз

01 новелла Почему в развитии ребёнка есть точки невозврата Почему одни навыки даются легко в три года и почти не даются в тринадцать Суть У мозга есть критические периоды: если функция не получает нужного опыта вовремя, она формируется хуже, а иногда не формируется совсем. Дэвид Хьюбел и Торстен Визель доказали это на котятах: глаз, лишённый зрительных впечатлений в первые недели жизни, не восстанавливался даже после возвращения света, хотя взрослое животное тот же опыт переносило без последствий — за это они получили Нобелевскую премию. Для родителя отсюда следует не тревога, а расстановка приоритетов: одни вещи можно дать когда угодно, а другие — только вовремя. Раньше всего закрываются окна слуха, зрения, речи и привязанности, то есть самого базового, а не «развивающих занятий». 1 Расставьте приоритеты по возрасту: до трёх лет главное — речь, движение, привязанность и здоровье глаз и ушей. Всё остальное подождёт.2 Проверяйте слух и зрение по графику, а не «когда заметим». Незамеченное снижение слуха в два года стоит дороже любого кружка.3 Говорите с ребёнком постоянно, с рождения — это и есть главное вложение в ранний период. 4 Не путайте сенситивный период с гонкой: чтение в три года окном не является, а речевое общение является.5 Если время упущено — не опускайте руки: пластичность сохраняется, просто требуется больше занятий и лучше подобранные условия. Установка родителям«Не всё в развитии можно наверстать одинаково легко. Тратьте раннее время на базовое, а не на модное»

01 НОВЕЛЛА

Почему в развитии ребёнка есть точки невозврата

Почему одни навыки даются легко в три года и почти не даются в тринадцать

СУТЬ У мозга есть критические периоды: если функция не получает нужного опыта вовремя, она формируется хуже, а иногда не формируется совсем. Дэвид Хьюбел и Торстен Визель доказали это на котятах: глаз, лишённый зрительных впечатлений в первые недели жизни, не восстанавливался даже после возвращения света, хотя взрослое животное тот же опыт переносило без последствий — за это они получили Нобелевскую премию. Для родителя отсюда следует не тревога, а расстановка приоритетов: одни вещи можно дать когда угодно, а другие — только вовремя. Раньше всего закрываются окна слуха, зрения, речи и привязанности, то есть самого базового, а не «развивающих занятий».

ПЯТЬ ШАГОВ

Расставьте приоритеты по возрасту: до трёх лет главное — речь, движение, привязанность и здоровье глаз и ушей. Всё остальное подождёт.

Проверяйте слух и зрение по графику, а не «когда заметим». Незамеченное снижение слуха в два года стоит дороже любого кружка.

Говорите с ребёнком постоянно, с рождения — это и есть главное вложение в ранний период.

Не путайте сенситивный период с гонкой: чтение в три года окном не является, а речевое общение является.

Если время упущено — не опускайте руки: пластичность сохраняется, просто требуется больше занятий и лучше подобранные условия.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Не всё в развитии можно наверстать одинаково легко. Тратьте раннее время на базовое, а не на модное»

02 НОВЕЛЛА

Почему двухлетний ребёнок схватывает быстрее, чем школьник

Почему малыш схватывает на лету, а у школьника то же самое отнимает месяц

СУТЬ К двум-трём годам в коре мозга примерно вдвое больше синапсов, чем у взрослого, и дальше лишние связи отсекаются. Питер Хаттенлохер, подсчитывая синапсы в тканях человеческого мозга, показал: их плотность резко нарастает в первые два года, достигает пика и затем десятилетиями снижается за счёт «обрезки». Выживают те связи, которые используются. Это материальная основа фразы «мозг ребёнка как губка»: он не столько накапливает, сколько отбирает нужное из избытка — а нужным считает то, что повторяется в его реальной жизни.

ПЯТЬ ШАГОВ

Давайте разнообразный опыт, а не один усиленный навык: разная еда, музыка, языки, движения, места, люди.

Ставьте на регулярность: то, что происходит ежедневно по десять минут, закрепляется, а то, что раз в месяц по три часа, — нет.

Не гонитесь за ранними «достижениями» вроде чтения в три года. Мозг отбирает связи по частоте использования, а не по сложности заданий.

Оберегайте базовый опыт: живое общение, руки, движение, речь взрослого рядом — именно он формирует опорные связи.

Помните, что то, чего в жизни ребёнка нет, мозг просто отсечёт как ненужное. Присутствие важнее интенсивности.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Мозг ребёнка строится не из того, что вы ему объяснили, а из того, что повторяется в его жизни каждый день»

03 НОВЕЛЛА

Почему после года ребёнок перестаёт слышать «чужие» звуки

Что теряется к году, если ребёнок не слышал другого языка

СУТЬ До восьми-десяти месяцев младенец различает звуки всех языков мира, а к году слух настраивается только на родной. Патрисия Куль и Дженет Веркер показали: японские младенцы в шесть-восемь месяцев легко различают английские «р» и «л», а к десяти-двенадцати месяцам перестают — мозг специализируется на тех звуках, которые реально слышит. Это называется перцептивным сужением. Практический смысл прост: акцент закладывается не грамматикой, а ранним слуховым опытом, и именно поэтому язык, услышанный в детстве, потом звучит чисто.

ПЯТЬ ШАГОВ

Если в семье есть второй язык — говорите на нём с рождения, не откладывая «до школы».

Используйте живую речь, а не фон: перцептивное сужение тормозит только общение с человеком, мультики на этот механизм почти не влияют.

Держите принцип «один взрослый — один язык»: так ребёнок не смешивает системы.

Не бойтесь временного отставания в двуязычной семье: словарь в каждом языке догоняет к школе, а суммарный обычно больше.

Нет носителя — включите хотя бы регулярные песни и аудиосказки на языке с раннего возраста: это сохраняет часть слуховой чувствительности.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Произношение — это слух, а не память. Слух настраивается в первый год, и позже настраивается уже с трудом»

04 НОВЕЛЛА

Что решают первые два года жизни — данные самого жёсткого исследования в психологии

Вы ищете лучший сад и лучшие занятия — а решает совсем другое

СУТЬ Бухарестский проект раннего вмешательства — исследование, которое дало самое прямое доказательство сенситивного периода у человека. Чарльз Нельсон, Натан Фокс и Чарльз Зина сравнили детей домов ребёнка, случайно распределённых в приёмные семьи в разном возрасте: те, кто попал в семью до двух лет, догоняли сверстников по интеллекту, речи и привязанности, а те, кого перевели позже, — уже нет. Решающим оказался не достаток семьи и не программа занятий, а возраст, в котором у ребёнка появился постоянный, отзывчивый взрослый. Это и есть главный вывод для обычной семьи: постоянство взрослого рядом — не «эмоции», а фактор развития мозга.

ПЯТЬ ШАГОВ

Обеспечьте постоянство: в первые годы важнее, чтобы рядом был один и тот же отзывчивый взрослый, чем чтобы он был идеальным.

Отвечайте на сигналы ребёнка предсказуемо — именно предсказуемость, а не количество часов, строит привязанность.

Если приходится менять нянь и режим, удерживайте неизменным хотя бы ритуалы: еда, сон, прощание, возвращение.

Не заменяйте общение занятиями: развивающие карточки не компенсируют отсутствие живого взрослого.

Для приёмных и опекаемых детей действует то же правило: чем раньше стабильная семья, тем больше выравнивается развитие.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Главное развивающее средство первых лет — постоянный взрослый, на которого можно рассчитывать. Всё остальное вторично»

05 НОВЕЛЛА

Как в первый год жизни закладывается то, как ребёнок будет любить

Вы боитесь «приучить к рукам» и не знаете, чем это обернётся потом

СУТЬ Тип привязанности формируется на первом году жизни и предсказывает поведение в отношениях спустя десятилетия. Мэри Эйнсворт в процедуре «Незнакомая ситуация» описала надёжную и ненадёжные привязанности: то, как годовалый ребёнок реагирует на уход и возвращение матери, показывает, научился ли он рассчитывать на взрослого. Лонгитюдные работы Алана Сроуфа показали, что этот ранний паттерн связан с саморегуляцией, дружбой и близкими отношениями во взрослом возрасте. Надёжная привязанность строится не постоянным присутствием, а предсказуемым возвращением и ответом на сигнал.

ПЯТЬ ШАГОВ

Реагируйте на плач и просьбу стабильно. «Разбалуете вниманием» — миф: надёжность даёт самостоятельность, а не зависимость.

Возвращайтесь предсказуемо и прощайтесь честно: ритуал прощания важнее, чем незаметный уход.

Качество важнее количества: пятнадцать минут полного внимания без телефона весят больше, чем весь день рядом, но не с ребёнком.

Восстанавливайте контакт после срыва: извинились, обняли, вернулись. Отношения строит не отсутствие конфликтов, а их починка.

Тревожный признак для обращения к специалисту — ребёнок, который одинаково реагирует на близкого и на чужого взрослого.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок учится доверять миру не из слов, а из того, возвращаетесь ли вы и отвечаете ли, когда он зовёт»

06 НОВЕЛЛА

Почему богатая среда буквально утолщает кору мозга

Что на самом деле значит «развивающая среда» — и почему это не коробка с карточками

СУТЬ Среда меняет не только поведение, но и анатомию мозга. Марк Розенцвейг и Мэриан Даймонд в Беркли сравнили животных, выросших в пустых клетках и в клетках с игрушками, лабиринтами и сородичами: у вторых оказалась толще кора, больше глиальных клеток и разветвлённее дендриты. Это был первый прямой довод, что развивающая среда — физиология, а не метафора. Важна была именно совокупность: предметы, задачи и общение, а не одна «умная игрушка», и для ребёнка это правило работает так же.

ПЯТЬ ШАГОВ

Обеспечьте три компонента вместо дорогих пособий: материалы в свободном доступе, задачи по силам и живое общение.

Меняйте обстановку: новые маршруты, места, люди и занятия работают сильнее, чем повторение одного и того же дома.

Давайте настоящие предметы и инструменты вместо имитаций — они сложнее и потому полезнее.

Оставляйте время без взрослого: самостоятельное исследование и есть та самая нагрузка для мозга.

Не путайте обогащённую среду с перегруженной: пять кружков подряд — это не среда, а дефицит ресурса.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Развивающая среда — это возможность действовать, а не количество купленного. Мозг растёт от собственного действия ребёнка»

07 НОВЕЛЛА

До какого возраста иностранный язык даётся «сам собой»

Начали английский в первом классе и не понимаете, почему акцент не уходит

СУТЬ Грамматика второго языка усваивается тем полнее, чем раньше началось погружение. Джеклин Джонсон и Элисса Ньюпорт проверяли владение английской грамматикой у людей, переехавших в США в разном возрасте: до семи лет результаты были как у носителей, дальше шло плавное снижение, а у приехавших после семнадцати — заметный разрыв при одинаковом стаже жизни в языке. Речь идёт о тонкой грамматике и произношении, а не о способности выучить язык вообще: взрослый учит язык быстрее ребёнка, но до уровня носителя доходит редко.

ПЯТЬ ШАГОВ

Начинайте раньше, но без нагрузки на оценку: в дошкольном возрасте язык идёт через песни, игру и мультики с повтором.

Делайте ставку на регулярность: двадцать минут пять раз в неделю дают больше, чем два часа по субботам.

Обеспечьте слушание носителей: произношение ставится ухом, а не правилами.

После десяти лет меняйте стратегию: осознанная грамматика, словарь и разговорная практика работают лучше, чем «погружение само».

Дайте языку живую цель — переписка, игра, ролик, поездка. Без применения язык не закрепляется ни в каком возрасте.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Рано начать — значит сэкономить годы. Поздно начать — значит работать иначе, но это не «поздно»»

08 НОВЕЛЛА

Почему музыкальную школу не стоит откладывать «на потом»

«Пусть подрастёт, тогда и решим» — а слух к этому времени уже другой

СУТЬ Регулярные занятия музыкой в шесть-восемь лет меняют структуру мозга сильнее, чем те же занятия позже. Кристиан Гааб и Готтфрид Шлауг с коллегами пятнадцать месяцев наблюдали детей, начавших играть на инструменте, и контрольную группу: у музыкантов изменились двигательная кора и слуховые зоны, и эти изменения совпали с ростом соответствующих навыков. Абсолютный слух практически не формируется, если обучение начато после шести-семи лет. При этом речь не о том, чтобы вырастить музыканта: занятия музыкой в этом возрасте — это тренировка слуха, моторики и усидчивости.

ПЯТЬ ШАГОВ

Начинайте в пять-семь лет, даже если профессиональная перспектива не планируется.

Выбирайте педагога, а не школу: на этом этапе всё решает человек, который ведёт первые два года.

Держите ежедневный короткий режим: пятнадцать минут каждый день полезнее часа по выходным.

Инструмент — на виду и в свободном доступе; убранный в чехол он звучит в разы реже.

Не превращайте музыку в повинность за оценку. Уход из музыкалки со скандалом часто закрывает музыку навсегда.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Музыкой в семь лет занимаются не ради сцены, а ради слуха, рук и умения работать каждый день»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Путь от новичка до профессионала · для родителей детей 3–7 лет · бесплатно

Гиды «Ранний старт»

Новеллы об окнах развития подводят к практическому вопросу: какие занятия стоит начинать рано, а какие могут подождать. Музыка, язык, спорт — у каждого свой возраст старта. В гидах «Ранний старт» Академия собрала то, что важно знать родителю дошкольника: где ранний старт действительно решает, а где можно не спешить. Гиды бесплатные — это первый шаг серии «Путь от новичка до профессионала».

09 НОВЕЛЛА

Почему «ленивый глаз» лечат до школы, а не когда удобно

Ребёнок щурится и наклоняет голову, а вы решили дойти до врача «когда будет время»

СУТЬ Амблиопию — снижение зрения без болезни самого глаза — эффективно лечат примерно до семи-восьми лет, пока пластична зрительная кора. Проблема не в глазу, а в том, что мозг «отключает» картинку с более слабого глаза. Многоцентровые исследования группы PEDIG показали: окклюзия и коррекция дают выраженный эффект у дошкольников и младших школьников и заметно слабее работают у подростков. Это бытовой, но самый наглядный пример критического периода: то же лечение в разном возрасте даёт разный результат.

ПЯТЬ ШАГОВ

Проходите осмотр офтальмолога в год, три года и перед школой — даже если жалоб нет.

Обратите внимание на признаки: ребёнок щурится, наклоняет голову, устаёт от рисования, жалуется на головную боль.

Если назначена окклюзия или очки — соблюдайте режим строго: здесь результат прямо зависит от часов.

Не ждите, что «перерастёт». В этом случае время работает против ребёнка.

Тот же принцип применяйте к слуху и речи: раннее вмешательство дешевле и эффективнее позднего.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Есть вещи, которые нельзя отложить на удобное время. Зрение, слух и речь — из их числа»

10 НОВЕЛЛА

Что делать, если время упущено: правда о «поздно»

Вам кажется, что вы уже всё упустили и поезд ушёл

СУТЬ Критическое окно закрывается не насмерть. Такао Хенш и Анна Такесиан показали, что закрытие критического периода — это активный процесс торможения, а не исчезновение способности: опыт, обучение и определённые условия способны приоткрывать окно снова. Для родителя это значит две вещи сразу: раннее начало экономит силы и годы, но позднее начало не равно приговору. Разница не в том, получится или нет, а в том, сколько понадобится повторений, регулярности и помощи.

ПЯТЬ ШАГОВ

Перестаньте считать потери и начните с текущей точки: вопрос не «почему поздно», а «что делаем с понедельника».

Увеличьте частоту: то, что маленькому давалось фоном, старшему нужно давать регулярными короткими занятиями.

Подключите специалиста там, где речь о функциях — речь, чтение, зрение, слух. Самостоятельно навёрстывать дороже.

Уберите из речи фразы «мы упустили» при ребёнке: они формируют у него убеждение о собственной неспособности.

Считайте прогресс от его собственного старта, а не от сверстников.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Рано — легче. Поздно — труднее, но возможно. Единственное, что действительно поздно, — это ничего не делать»

РАЗДЕЛ 2

Мозг дошкольника (3–6 лет): почему он ведёт себя именно так

11 новелла К шести годам главное уже построено: почему дошкольные годы решают больше школьных Вы копите силы и деньги на школу, а главное время идёт прямо сейчас Суть К шести годам мозг ребёнка достигает примерно девяноста процентов объёма взрослого мозга. Серия лонгитюдных МРТ-исследований Джея Гидда и Родри Ленроот показала: рост объёма почти завершается к младшему школьному возрасту, а дальше идёт не увеличение, а перестройка — миелинизация и отсечение лишних связей. Именно поэтому опыт дошкольных лет стоит так дорого: в школе мозг уже не строится, а настраивается. При этом «дошкольное развитие» — это не парты и прописи, а речь, игра, движение и общение со взрослым. 1 Вкладывайтесь до школы: разговор, чтение вслух, игра, движение, самостоятельность в быту.2 Не превращайте пять лет в первый класс. Подготовка к школе через прописи даёт меньше, чем игра и разговор.3 Считайте речь главным вложением: объём речи взрослого рядом напрямую связан с будущим пониманием текстов.4 Дайте ребёнку много свободной игры — она тренирует то, что в школе будет называться усидчивостью и самоконтролем.5 Ограничьте фоновый экран в дошкольном возрасте: он вытесняет именно те занятия, которые сейчас строят мозг. Установка родителям«Школа настраивает то, что построено до неё. Самые дешёвые вложения в развитие — дошкольные»

11 НОВЕЛЛА

К шести годам главное уже построено: почему дошкольные годы решают больше школьных

Вы копите силы и деньги на школу, а главное время идёт прямо сейчас

СУТЬ К шести годам мозг ребёнка достигает примерно девяноста процентов объёма взрослого мозга. Серия лонгитюдных МРТ-исследований Джея Гидда и Родри Ленроот показала: рост объёма почти завершается к младшему школьному возрасту, а дальше идёт не увеличение, а перестройка — миелинизация и отсечение лишних связей. Именно поэтому опыт дошкольных лет стоит так дорого: в школе мозг уже не строится, а настраивается. При этом «дошкольное развитие» — это не парты и прописи, а речь, игра, движение и общение со взрослым.

ПЯТЬ ШАГОВ

Вкладывайтесь до школы: разговор, чтение вслух, игра, движение, самостоятельность в быту.

Не превращайте пять лет в первый класс. Подготовка к школе через прописи даёт меньше, чем игра и разговор.

Считайте речь главным вложением: объём речи взрослого рядом напрямую связан с будущим пониманием текстов.

Дайте ребёнку много свободной игры — она тренирует то, что в школе будет называться усидчивостью и самоконтролем.

Ограничьте фоновый экран в дошкольном возрасте: он вытесняет именно те занятия, которые сейчас строят мозг.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Школа настраивает то, что построено до неё. Самые дешёвые вложения в развитие — дошкольные»

XXII ШКОЛА БУДУЩЕГО — УЖЕ СЕГОДНЯ

Дошкольное детство — база, а не гонка

Школа XXII века, какой я её вижу, не станет переделывать дошкольное детство в подготовительный класс. Наоборот: она будет опираться на то, что построено к шести годам, — речь, движение, привязанность, любопытство. Чем прочнее эта база, тем больше начальная школа сможет сделать для развития способностей.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

Проверьте неделю дошкольника на «базовое»: сколько в ней живого разговора со взрослым, свободной игры, движения на улице и чтения вслух. Если развивающих занятий больше, чем всего этого, — сокращайте занятия, а не базу.

Подробнее — в книге «Школа будущего. Вход в XXII век», часть IV «Главный поворот: начальная школа становится школой способностей».

12 НОВЕЛЛА

Почему пятилетка так быстро устаёт и хочет есть

К вечеру он невыносим, и вы считаете это испорченным характером

СУТЬ В пять лет мозг ребёнка потребляет до двух третей всей энергии покоя организма — больше, чем в любом другом возрасте. Кристофер Кузава с коллегами совместил данные ПЭТ и МРТ и показал, что пик энергозатрат мозга приходится примерно на пять лет, и именно в этот период замедляется рост тела: организм перебрасывает ресурсы с роста на развитие мозга. Отсюда быстрая утомляемость, потребность в еде и сне и бессмысленность длинных занятий: пятилетний ребёнок не ленится и не капризничает — у него физически заканчивается топливо.

ПЯТЬ ШАГОВ

Держите занятия короткими: десять-пятнадцать минут с движением между ними.

Кормите регулярно, с перекусом каждые два-три часа: голодный дошкольник не способен к самоконтролю.

Защищайте сон: в этом возрасте нужно одиннадцать-тринадцать часов вместе с дневным отдыхом.

Планируйте трудное на первую половину дня, а вечер оставляйте свободным.

Смотрите на истерику в конце дня как на признак истощения, а не испорченности.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Большая часть «плохого поведения» дошкольника — это голод, усталость и недосып. Сначала проверьте их»

13 НОВЕЛЛА

Как справиться с ребёнком, который «только играет»: игра и есть работа

Что ответить тем, кто говорит, что ваш ребёнок «только играет»

СУТЬ Сюжетно-ролевая игра — главный тренажёр самоконтроля дошкольника, а не отдых от развития. Лев Выготский писал, что в игре ребёнок «на голову выше себя»: он добровольно подчиняется правилу роли, чего не может в обычной ситуации — стоять неподвижно скучно, а быть часовым интересно. Современное подтверждение — программа Tools of the Mind: дошкольники, у которых игра была организована как обучение саморегуляции, показали лучшие управляющие функции, чем дети из обычных групп. То, что выглядит как «просто игра», и есть подготовка к школе.

ПЯТЬ ШАГОВ

Защищайте время свободной игры: минимум час-два в день без занятий и экрана.

Поддерживайте ролевую игру реквизитом: коробки, ткани, посуда, инструменты, костюмы.

Играйте вместе, но не руководите: взрослый в игре — участник, а не режиссёр.

Подключайте игры с правилами — настольные, дворовые: умение ждать очереди и соблюдать правило тренируется именно там.

Не заменяйте игру кружками. Шесть занятий в неделю у пятилетки вытесняют главный развивающий процесс.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Игра — это не отдых от развития, а его основная форма в дошкольном возрасте»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Путь от новичка до профессионала · 2–4 класс вместе с родителями · бесплатно

Курс «Город мастеров. Путешествие по миру профессий»

Игра — основная форма развития дошкольника, и с игры удобно начинать разговор о большом мире взрослых дел. Курс «Город мастеров» — первый в серии «Путь от новичка до профессионала»: ребёнок вместе с родителями путешествует по миру профессий и примеряет, что ему по душе. Курс рассчитан на второй–четвёртый класс и бесплатен — его стоит держать в голове уже сейчас.

14 НОВЕЛЛА

Почему «подожди пять минут» для дошкольника — почти невыполнимо

Вы повторяете запрет десятый раз, а он снова тянется к тому же

СУТЬ Управляющие функции — торможение, рабочая память, переключение — только начинают формироваться в три-шесть лет. Адель Даймонд показала, что трёхлетний ребёнок способен запомнить правило, но не способен затормозить уже начавшееся действие, а к пяти-шести годам этот разрыв сокращается. То есть ребёнок не игнорирует ваш запрет: он его помнит, но не удерживает в момент импульса. Поэтому повторение запрета не помогает, а помогает внешняя опора — то, что делает правило видимым и слышимым в нужный момент.

ПЯТЬ ШАГОВ

Предупреждайте заранее: «через две минуты уходим» плюс таймер, который видно и слышно.

Формулируйте, что делать, а не чего нельзя: «идём шагом» вместо «не беги».

Дайте внешние опоры: картинки-напоминания, проговаривание правила вслух, ритуал перед выходом.

Сокращайте ожидание: для дошкольника пять минут — очень долго, начинайте с тридцати секунд и наращивайте.

Не требуйте самоконтроля от голодного и уставшего ребёнка: тормоз отключается первым.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Он не назло. У него физически ещё нет тормоза — и ваша задача побыть этим тормозом снаружи, пока он не вырастет внутри»

15 НОВЕЛЛА

В каком возрасте ребёнок начинает понимать, что другой человек думает иначе

С какого возраста бессмысленно говорить «поставь себя на моё место»

СУТЬ Способность понять, что другой человек думает иначе и может ошибаться, появляется примерно в четыре-пять лет. Хайнц Виммер и Йозеф Пернер придумали задачу на «ложное убеждение»: трёхлетки уверены, что герой будет искать конфету там, где она лежит сейчас, а не там, где он её оставил. К четырём-пяти годам дети начинают учитывать чужую точку зрения. До этого возраста требовать «подумай, каково мне» бесполезно — это не эгоизм и не чёрствость, а незрелость модели психического.

ПЯТЬ ШАГОВ

До пяти лет говорите о своих чувствах прямо и конкретно: «мне больно, когда ты дерёшься» вместо «как тебе не стыдно».

Называйте чувства других вслух: «смотри, он расстроился, он плачет» — так строится понимание чужого состояния.

Используйте книги и мультики как тренажёр: «как ты думаешь, что он сейчас чувствует?»

Не требуйте искреннего извинения от трёхлетки. Требуйте действия: помочь, починить, пожалеть.

После пяти лет вводите вопрос «а как бы ты себя чувствовал?» — теперь он уже работает.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Сочувствие — не воспитанность, а созревшая функция. Её не требуют, её выращивают называнием чувств»

16 НОВЕЛЛА

Ваш ребёнок — исследователь: как он на самом деле делает выводы

Почему ребёнок всё разбирает и ломает — и что это значит на самом деле

СУТЬ Дошкольники обучаются как учёные: проверяют гипотезы и считают вероятности, не осознавая этого. Элисон Гопник с коллегами показала, что четырёхлетки по нескольким наблюдениям вычисляют, какой предмет «включает» машинку, и правильно отбрасывают случайные совпадения. Дети строят причинные модели мира и ставят настоящие эксперименты. Поэтому «ломает и разбирает» — чаще всего не порча вещей, а способ познания, и запрет здесь бьёт не по вредности, а по исследовательскому поведению.

ПЯТЬ ШАГОВ

Заведите законный ящик «можно разбирать»: старый будильник, фонарик, замок, сломанная техника без шнура.

Купите детскую отвёртку и разрешённые для разбора предметы — это перенаправляет интерес, а не гасит его.

Отвечайте на вопрос опытом, а не объяснением: заморозить, посадить, смешать, измерить.

Обозначьте чёткую границу: своё из ящика — можно, новое и чужое — нельзя.

Не высмеивайте выводы ребёнка, даже неверные. Он проверяет гипотезу, а не говорит глупость.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок исследует мир руками. Дайте исследованию законный адрес — иначе оно найдёт незаконный»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Фундамент успеха · 1 класс · бесплатно

Курс «Я — исследователь»

Ребёнок исследует мир руками и вопросами — это научный факт, а не метафора. Первый курс линейки «Фундамент успеха» построен именно на этом: мир открывается расширяющимися кругами, каждый урок заканчивается заданием, а в финале ребёнок делает собственную книгу о курсе. Курс рассчитан на первый класс, проходят его вместе с родителями, и он бесплатный.

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.