БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

КНИГА 7

Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»

# «Я сам!»

## 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку




КНИГА

7

**4 части**
**100 шагов**

от «сам одеваюсь» в 3 года
до взрослых дел в 18



**Анатолий Жигайлов**

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

XXII ВЕК

Анатолий Жигайлов

# Я сам! 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку

«Автор»
2026

**Жигайлов А. В.**

Я сам! 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку / А. В. Жигайлов — «Автор», 2026

Вы по-прежнему собираете ему портфель, напоминаете про уроки и решаете за него, что надеть, — а потом удивляетесь, почему в пятнадцать он ничего не хочет и ни за что не отвечает. Делать за ребёнка быстрее, но каждый раз он теряет шаг к взрослой жизни.Эта книга — сто шагов, которые ребёнок должен сделать сам: от «сам одевается» в три года до «сам обеспечивает часть своих расходов» к восемнадцати. Её автор — Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук Анатолий Жигайлов, более 50 лет работающий с детьми. Шаги разложены по четырём возрастам: дошкольник, младший школьник, подросток, старшеклассник — по 25 в каждой части.К каждому шагу — суть ситуации, пять действий родителя, которые можно начать сразу, и установка родителям. Родитель постепенно переходит от контроля к договорённостям, а затем — к роли консультанта за дверью.Итог — ребёнок, который однажды скажет: «Спасибо, мам, пап. Дальше я сам», — и вы будете знать, что он действительно справится.

© Жигайлов А. В., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Система «Вход в XXII век» 5
Как читать эту книгу 6
Первое слово свободы 7
Как перестать одевать ребёнка и не опоздать никуда 8
Ложка, которой ребёнок должен научиться пачкать всё вокруг 9
Гигиена без войны: как передать ребёнку зубную щётку 10
Что делать, если игрушки каждый вечер по всей квартире 11
Два платья вместо одного: как научить ребёнка выбирать 12
Кровать, которую не надо переделывать 13
Первое живое существо, за которое отвечает ребёнок 14
Кто кормит кота: как делить обязанности с трёхлеткой 15
Рюкзак в сад, который собирает не мама 16
Шнурки, липучки и терпение взрослого 17
Стакан воды: самый простой шаг к самостоятельности 18
Первый бутерброд, сделанный своими руками 19
Разлил — и что дальше 20
Корзина для белья, о которой ребёнок помнит сам 21
Как научить ребёнка просить помощь словами, а не криком 22
Одна фраза, которая заменяет двадцать минут истерики 23
Здравствуйте и до свидания без подталкивания в спину 24
Что делать, если ребёнок не знает, чем себя занять 25
Пятнадцать минут, которые ребёнок проводит один 26
Выбрал синюю — идём в синей 27
Что было в саду: как разговорить молчуна 28
Первая покупка, которую ребёнок совершает сам 29
Двое не поделили машинку: вмешиваться или нет 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

# Я сам! 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку

## 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 7 серии «Практика воспитания»**ученик, который учит себя сам

Сто шагов, которые ребёнок делает сам, — от трёх до восемнадцати лет.

**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**

Ученик, который учит себя сам. Главный поворот школы XXII века — от «учиться» к «учитьСЯ». Самостоятельность и ответственность, которые книга передаёт ребёнку шаг за шагом, — основа этого поворота.

**Связь с книгой «Школа будущего»**

Вводная глава «Учиться или учитьСЯ», часть IV «Главный поворот: начальная школа становится школой способностей», часть VI «Школа дела».

**Курс-пара для ребёнка**

Пакет экспресс-курсов «Вектор старта в профессию» (предприимчивость, предпринимательское мышление, привычки, навыки будущего). Книга для самого школьника — «Я учу себя сам» серии «Навыки на века».

**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 — один шаг, который ребёнок должен сделать сам, а не взрослый за него. Все новеллы устроены одинаково — так нужный шаг легко найти и быстро перечитать.

**Шаг —** что ребёнок делает сам — формулировка всегда начинается со слова «Сам»

**Заголовок и подзаголовок —** ситуация, из-за которой этот шаг до сих пор делает взрослый

**Суть —** что происходит на самом деле и почему привычный родительский ход не работает

**Пять действий родителя —** что сделать, что сказать и чего не делать, чтобы шаг перешёл к ребёнку

**Установка родителям —** одна мысль, ради которой написана новелла

Шаги расставлены по возрасту: в каждой части — двадцать пять шагов своего периода, от «сам одевается» в три года до «сам обеспечивает часть своих расходов» к восемнадцати. Если ребёнок старше, а какой-то шаг из ранней части ещё не пройден, начните с него: самостоятельность строится по порядку, но догнать её можно в любом возрасте.

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**

# Первое слово свободы

«Я сам!» — одна из первых фраз, которую ребёнок произносит с настоящим напором. Это не каприз и не упрямство. Это первое слово свободы, и от того, что взрослый с ним сделает, зависит очень многое.

Эта книга собрана из ста шагов, которые ребёнок должен сделать сам, — от «сам одевается» в три года до «сам обеспечивает часть своих расходов» к восемнадцати. Сначала шаги выходили постами в сообществе Академии во «ВКонтакте», здесь они сложены в четыре части по возрастам. В ваших руках первая — о детях от трёх до шести лет.

Главная мысль этой части может показаться неожиданной. В три-шесть лет самостоятельность упирается не в способности ребёнка, а в две вещи, которые целиком зависят от взрослого: в устройство среды и в его терпение. Ребёнок не может быть самостоятельным там, где кувшин стоит выше его роста, где на сборы заложено ровно столько минут, сколько нужно взрослому, и где криво застёгнутую кофту немедленно переделывают.

**Эта книга — седьмая 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. Главный поворот школы будущего — от «учиться» к «учитьСЯ», то есть учить себя самому, и начинается он с маленьких «я сам», о которых эта книга. Там, где в тексте стоит знак XXII, я показываю, что из школы будущего можно сделать дома прямо сейчас.

Поэтому почти каждый шаг этой части состоит из трёх одинаковых действий родителя: опустить нужное на его высоту, заложить лишние десять минут и не трогать результат. Звучит просто, но именно эти три действия даются взрослым тяжелее всего. Быстрее сделать самому. Аккуратнее сделать самому. Спокойнее сделать самому. И каждый раз, делая за ребёнка то, что он может сам, мы забираем у него маленький кусок веры в себя.

Отдельная линия части — реакция на неудачу. В этом возрасте ребёнок впервые узнаёт, что бывает, когда пролил, сломал и не успел. И именно ваша реакция решает, будет он в следующий раз пробовать или прятаться. Разлитое молоко — это не авария, а урок, который стоит копейки.

Прошу вас не торопиться. Возьмите один шаг, дайте ему две-три недели, потом добавьте следующий. Самостоятельность не появляется от объяснений — она появляется от повторений.

*Анатолий Жигайлов*

*Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук*

**ЧАСТЬ**
**I**
**Дошкольник**
3–6 лет
*Опустить на его высоту, заложить десять минут, не переделывать*

**01 НОВЕЛЛА**
**Шаг · Сам одевается**

# Как перестать одевать ребёнка и не опоздать никуда

*Утром я одеваю его сама — иначе мы опоздаем, и так каждый день уже третий год.*

**СУТЬ** Одевание — сложная последовательность действий, которая тренирует планирование и мелкую моторику одновременно. Переодевая ребёнка «как надо», взрослый забирает у него не ошибку, а именно тренировку: с каждым разом, когда за него застегнули, навык не приближается ни на шаг.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Начните с одного элемента:** носки — его, остальное ваше. Через неделю добавьте футболку, потом штаны.

Заложите в утро лишние десять минут и вставайте на десять минут раньше — это единственное, что делает всю затею возможной.

**Не переделывайте криво надетое:** кофта задом наперёд — нормальная цена за навык, и она платится один раз.

Выложите одежду с вечера в том порядке, в каком она надевается, — порядок снимает половину заминок.

**В по-настоящему срочные дни одевайте сами, но скажите вслух:** «Сегодня одеваю я, потому что опаздываем» — чтобы правило не размывалось молча.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Навык не появляется от объяснений — он появляется от повторений. Каждое «давай быстрее, я сама» отодвигает самостоятельность ещё на неделю»***

**02 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам ест и относит свою тарелку**

# Ложка, которой ребёнок должен научиться пачкать всё вокруг

*Он размазывает всё по столу, и я не выдерживаю — беру ложку и докармливаю.*

**СУТЬ** Самостоятельная еда формирует связь «я делаю — получается» и первую бытовую ответственность: моя тарелка — моя зона. Кормление с ложки «чтобы не испачкался» после трёх лет — уже не забота, а тормоз: ребёнок учится не есть, а ждать, когда его покормят.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Отдайте ложку целиком и не докармливайте — даже последние три ложки, даже когда «уже остыло».**

**Уберите борьбу за чистоту:** клеёнка под стул, фартук, посуда, которую не жалко.

Ограничьте время еды тридцатью минутами и спокойно убирайте тарелку по истечении — без уговоров и мультиков.

**Введите правило «поел — отнёс»:** тарелку в раковину несёт он, с двух-трёх лет.

**Не комментируйте, сколько съел и как испачкался:** еда не должна становиться ареной оценки.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Пока вы держите ложку, ребёнок учится ждать, а не есть. Грязный стол — это цена навыка, и она разовая»***

**03 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам моет руки и чистит зубы**

# Гигиена без войны: как передать ребёнку зубную щётку

*Каждый вечер одно и то же: напоминаю, уговариваю, в итоге чищу зубы сама.*

**СУТЬ** Повторяемое действие в одно и то же время становится автоматизмом и перестаёт требовать волевого усилия — именно так формируются все привычки. Напоминания работают против этого механизма: они привязывают действие к вашему голосу, а не ко времени и порядку.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Поставьте действие в жёсткую точку дня:** всегда после ужина или всегда перед книжкой — одно и то же место в последовательности.

**Пусть чистит сам, а вы дочищаете в конце тридцать секунд — спокойно, без «ты опять не там».**

**Сделайте картинку-последовательность на зеркале:** она заменяет ваш голос.

**Уберите напоминания и замените их вопросом:** «Что у нас после ужина?»

**Не превращайте это в битву:** если сопротивление сильное, сократите до одной минуты и держите ежедневность — она важнее качества.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Привычку держит порядок действий, а не ваш голос. Как только напоминания исчезают, начинает работать время»***

**04 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам убирает игрушки на место**

# Что делать, если игрушки каждый вечер по всей квартире

*К вечеру квартира в игрушках, он отказывается убирать, и в итоге собираю я.*

**СУТЬ** Порядок в среде снижает нагрузку на рабочую память ребёнка: когда у вещи есть своё место, ему не нужно каждый раз решать задачу заново. Отказ убирать чаще всего означает не упрямство, а то, что задача слишком большая и непонятная — «убери всё» для пятилетки не инструкция.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Дайте каждой категории игрушек своё место на высоте ребёнка:** открытые ящики и корзины, а не шкаф с дверцами.

Сократите количество доступных игрушек вдвое и меняйте набор раз в месяц — убирать станет вдвое быстрее.

**Сделайте уборку коротким ритуалом перед ужином, а не наказанием в конце дня.**

**Дробите задачу:** не «убери всё», а «сначала все машинки в синий ящик».

**Первый месяц убирайте вместе и рядом, потом отходите:** «Ты начинай, я сейчас подойду».

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Ребёнок не убирает не из упрямства, а потому что задача слишком большая. Разделите её на части и дайте вещам свои места»***

**АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ**

Вектор старта в профессию · 2–4 класс вместе с родителями

**Курс «Привычки, которые приведут к успеху»**

Убирать игрушки без напоминаний — это привычка, а у привычек есть своя механика. Курс Академии о привычках разбирает её по шагам: почему выгоднее приучать к новому, чем отучать от старого, сколько недель нужно, чтобы действие закрепилось, и почему «лени не существует». Курс входит в пакет «Вектор старта в профессию»; во втором–четвёртом классе его проходят вместе с родителями.

**05 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам выбирает одежду из двух предложенных вариантов**

# Два платья вместо одного: как научить ребёнка выбирать

*Даю ему выбрать — он выбирает неподходящее, я переубеждаю, и всё кончается слезами.*

**СУТЬ** Ощущение выбора — одно из трёх условий устойчивой мотивации наряду с компетентностью и связью с людьми, и начинается оно с выбора между двумя футболками. Ошибка взрослого почти всегда одна: выбор предлагается, но не принимается, и ребёнок быстро понимает, что это была имитация.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Сначала задайте рамку сами:** две вещи, обе подходящие по погоде и случаю.

**Спросите один раз и примите ответ:** если выбрал — так и идём, без переубеждения.

**Не расширяйте выбор до шкафа:** два варианта — посильно, десять — перегрузка и слёзы.

**Не устраивайте выбор там, где его нет:** «Пойдём гулять?» — не вопрос, если идём в любом случае.

**Расширяйте рамку с возрастом:** в пять лет — выбор из двух, в шесть — из трёх, в семь — «оденься по погоде».

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Выбор считается только тогда, когда взрослый готов с ним согласиться. Предложили два варианта — примите любой»***

**06 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам застилает свою кровать**

# Кровать, которую не надо переделывать

*Он застилает кое-как, я потом незаметно перестилаю — так ведь аккуратнее.*

**СУТЬ** Завершённое действие с видимым результатом формирует самоэффективность — веру «у меня получается», и строится она на личном опыте, а не на словах поддержки. Переделанная за спиной работа читается ребёнком однозначно: ты не справился, — и действует сильнее любой похвалы.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Установите планку по факту, а не по качеству:** криво — значит застелено.

**Не поправляйте за спиной и не перестилайте, когда он ушёл:** он заметит.

**Упростите задачу технически:** одеяло без пододеяльника-конверта, покрывало вместо сложной укладки.

**Закрепите в утреннем порядке:** встал — застелил, до завтрака, всегда.

**Отмечайте факт словами один раз:** «Кровать застелена» — и уходите из комнаты.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Переделанная за ребёнка работа сообщает ему, что он не справился. Кривое, но своё — единственный способ научиться»***

**07 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам поливает своё растение**

# Первое живое существо, за которое отвечает ребёнок

*Он загорелся идеей завести цветок, а поливать в итоге приходится мне.*

**СУТЬ** Ответственность становится реальной только там, где есть видимое последствие, и растение даёт обратную связь честнее любых слов: не полил — подвяло, полил — выправилось. Взрослый обычно ломает этот механизм одним движением — тихо поливает сам, чтобы цветок не погиб.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Выберите одно растение, которое принадлежит ребёнку, и назовите его так вслух:** «Это твой цветок».

**Возьмите неприхотливый вид, который переживает пропуск полива, — хлорофитум, толстянка.**

**Договоритесь о дне полива и повесьте отметку на горшке или календаре.**

**Напоминайте о дне, но не поливайте вместо него — даже когда листья повисли.**

**Обсудите последствие, когда оно наступило, без упрёка:** «Смотри, что с ним стало. Что сделаем?»

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Ответственность держится на видимых последствиях. Полив вместо ребёнка стирает единственное, ради чего цветок появился»***

**08 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам кормит домашнее животное**

# Кто кормит кота: как делить обязанности с трёхлеткой

*Мы завели кота «для ответственности», а кормлю и убираю за ним я одна.*

**СУТЬ** Забота о ком-то слабее переключает ребёнка из позиции получателя в позицию дающего — это основа и эмпатии, и ответственности. Ошибка взрослых обычно в размере обязанности: полный уход трёхлетке не по силам, а посильная часть — вполне.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Выделите ребёнку конкретную часть ухода по силам:** насыпать корм, налить воду.

**Привяжите к точке дня:** утром после умывания, вечером перед ужином.

**Контролируйте факт, а не процесс:** насыпано — и достаточно, даже если мимо миски.

**Держите корм и миску в доступном месте, чтобы не требовалась ваша помощь.**

**Не отдавайте обязанность обратно при первом сбое:** напомните и дайте сделать самому.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Заботясь о том, кто слабее, ребёнок впервые оказывается дающим. Дайте ему посильную часть, а не весь уход»***

**09 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам собирает рюкзак в детский сад**

# Рюкзак в сад, который собирает не мама

*Я собираю ему рюкзак и всё равно каждый раз что-то забываю положить.*

**СУТЬ** Рабочая память дошкольника удерживает три-четыре элемента, поэтому держать в голове список он физически не может — ему нужна внешняя опора. Именно опора, а не ваша память, делает ребёнка автономным: список остаётся с ним, а вы — нет.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Нарисуйте вместе картинку-список из четырёх-пяти пунктов и повесьте у двери.**

**Собирает он, а вы называете пункты по списку — первую неделю; дальше называет он сам.**

**Не проверяйте содержимое тайком:** забыл — обнаружит на месте и запомнит лучше, чем от напоминания.

**Не возите забытое в сад в середине дня, кроме по-настоящему важного.**

**Обновляйте список, когда меняется сезон или режим:** устаревший список перестаёт работать.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Ребёнку нужен не напоминающий взрослый, а список на стене. Первый переносится, второй остаётся с ним»***

**АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ**

Фундамент успеха · 1 класс · бесплатно

**Курс «Я — исследователь»**

Ребёнок, который сам собирает рюкзак в сад, через год-два будет сам собирать портфель. Первый курс линейки «Фундамент успеха» поддерживает эту линию в первом классе: каждый урок заканчивается заданием, которое ребёнок выполняет сам, а в финале он делает собственную книгу о курсе. Курс проходят вместе с родителями, и он бесплатный.

**10 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам обувается**

# Шнурки, липучки и терпение взрослого

*В прихожей вечно спешка, и обуваю его я — он всё равно копается.*

**СУТЬ** Мелкая моторика и двуручная координация тренируются только практикой, и обувь на молнии, которую застёгивает взрослый, не тренирует ничего. Всё упирается в две вещи: в саму обувь и в то, сколько минут заложено на прихожую.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Покупайте обувь, с которой он справится сам:** липучки — с трёх лет, шнурки — с пяти-шести.

**Тренируйте шнурки не в прихожей и не в спешке:** один узел в день, дома, на снятом ботинке.

**Заложите пять лишних минут на выход и садитесь рядом, а не стойте над ним.**

**Помогайте минимально:** придержать язычок, показать один раз — и снова в сторону.

**Не переобувайте, если надел не на ту ногу:** пройдёт двадцать метров и поймёт сам.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Самостоятельность в прихожей упирается в две вещи: подходящую обувь и пять лишних минут. Обе зависят не от ребёнка»***

**11 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам наливает себе воду**

# Стакан воды: самый простой шаг к самостоятельности

*Он просит пить по десять раз за вечер, и каждый раз иду наливать я.*

**СУТЬ** Доступность среды — техническое условие самостоятельности: ребёнок не может быть самостоятельным там, где всё нужное стоит выше его роста. Это самый дешёвый из всех шагов — он решается перестановкой, а не воспитанием.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Поставьте небольшой кувшин и невысокий стакан там, где он достаёт без просьбы.**

**Покажите один раз, как наливать, и уйдите — дальше он тренируется сам.**

**Пролил — вытирает сам:** тряпка лежит рядом и тоже доступна.

**Пройдите по квартире и опустите на его высоту ещё три вещи:** одежду, посуду, его игрушки.

**На просьбу «налей» отвечайте спокойно:** «Вода стоит на столе» — и не вставайте.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Половина детской несамостоятельности — это высота полок. Опустите нужное на его рост, и часть просьб исчезнет за день»***

**12 НОВ ЕЛЛА**

**Шаг · Сам готовит себе простой перекус**

# Первый бутерброд, сделанный своими руками

*Пустить его к еде страшно: перемажется, порежется, всё будет в крошках.*

**СУТЬ** Приготовление еды объединяет последовательность действий, мелкую моторику и результат, который сразу виден и сразу оценивается, — идеальный тренажёр для дошкольника. Риск при этом снимается инструментами, а не запретом.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

Дайте безопасный нож (пластиковый или с закруглённым концом) и доску — режем банан, сыр, варёное яйцо.

**Начните с одного действия:** намазать масло. Через неделю добавьте второе.

**Разложите продукты на его полке в холодильнике, чтобы он доставал сам.**

**Пусть делает не только себе:** бутерброд для папы или для сестры сразу меняет смысл дела.

**Не переделывайте и не поправляйте толщину слоя:** съедобно — значит получилось.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Еда, сделанная своими руками, даёт результат, который видно и можно съесть. Безопасность решается ножом, а не запретом»***

**13 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам вытирает за собой пролитое и рассыпанное**

# Разлил — и что дальше

*Он разливает, я ругаюсь и вытираю сама — потом переживаю, что накричала.*

**СУТЬ** Связь «моё действие — мои последствия» формируется без стыда, если разлитое подаётся как задача, а не как проступок. Стыд направлен на личность и парализует, задача направлена на поступок и запускает действие — разница видна в первый же вечер.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Положите тряпку и совок в доступное место — это условие всего остального.**

**Первая фраза всегда одна и та же:** «Разлил — вытри». Без восклицаний и вздохов.

**Не вытирайте вместо него и не перевытирайте следом.**

**Не добавляйте «сколько можно» и «вечно ты»:** они превращают задачу в оценку личности.

**Отметьте сделанное одним словом:** «Вытер» — и переходите дальше.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Разлитое — не проступок, а задача. Ваша первая фраза решает, будет ребёнок убирать или прятать»***

**14 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам относит грязную одежду в корзину**

# Корзина для белья, о которой ребёнок помнит сам

*Вечером собираю его вещи по всей комнате и складываю в стирку.*

**СУТЬ** Мелкие бытовые обязанности, закреплённые с дошкольного возраста, формируют базовое ощущение вклада в общий дом, а не роль гостя в семье. Ребёнок, у которого нет ни одной обязанности, вырастает уверенным, что дом обслуживается сам собой.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Поставьте корзину в комнату ребёнка, а не в дальнюю ванную — расстояние решает.**

**Привяжите к ритуалу:** снял — отнёс, каждый вечер перед душем.

**Не собирайте за ним:** вещи, оставшиеся на полу, не стираются — и он это обнаружит.

**Добавляйте по одной обязанности в полгода, а не сразу список.**

**Не платите за бытовые дела:** это вклад в общий дом, а не работа по найму.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Дом обслуживается не сам собой — и ребёнок должен это знать с четырёх лет. Начните с одной корзины»***

**15 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам просит о помощи словами**

# Как научить ребёнка просить помощь словами, а не криком

*Он не просит, а начинает ныть и кричать — и я бегу, лишь бы прекратилось.*

**СУТЬ** Просьба вместо крика — первый навык переговоров, и он же снижает частоту истерик: ребёнок получает работающий инструмент вместо неработающего. Пока крик срабатывает быстрее слов, ребёнок рационально выбирает крик.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Не бросайтесь на первый звук:** подойдите, но подождите формулировку.

**Дайте фразу целиком:** «Скажи: помоги, пожалуйста, застегнуть».

**Через неделю подсказывайте только первое слово, потом только взгляд.**

**Отвечайте на просьбу быстро и охотно — это делает слова выгоднее крика.**

**В истерике не учите:** сначала успокоили, формулировку разбираем потом.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Крик исчезает не от запрета, а когда слова начинают работать быстрее. Дайте фразу — и откликайтесь на неё немедленно»***

**16 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам называет своё чувство**

# Одна фраза, которая заменяет двадцать минут истерики

*Он валится на пол и кричит, а я не понимаю, что вообще произошло.*

**СУТЬ** Называние эмоции словами снижает её интенсивность: при подборе слова активность миндалины падает, а лобная кора включается. Это значит, что словарь чувств — не про вежливость, а про физиологию: он реально укорачивает истерику.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Научите короткому словарю из пяти слов:** злюсь, боюсь, расстроился, обиделся, устал.

**Сначала называет взрослый:** «Ты злишься, потому что башня упала». Без «но» в конце.

**Потом просите повторить, потом — сказать самому:** «Что ты сейчас чувствуешь?»

**Разделяйте чувство и действие каждый раз:** «Злиться можно, бить нельзя».

**Называйте свои чувства вслух при нём:** «Я устала и раздражаюсь» — дети берут это с примера.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Названное чувство слабеет — это физиология, а не педагогика. Пять слов в словаре сокращают истерику вдвое»***

**АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ**

Фундамент успеха · 2 класс

**Курс «Я — личность»**

Назвать своё чувство словами — шаг, с которого начинается умение договариваться. Во втором классе его продолжает курс «Я — личность»: «Я-сообщение» вместо крика, умение сказать «нет» и не поссориться, объяснить своё мнение через «потому что» и признаваться самому. Главную мысль курса ребёнок запоминает легко: «Главный босс корпорации „Я“ — ты сам».

**17 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам здоровается, прощается и благодарит**

# Здравствуйте и до свидания без подталкивания в спину

*При чужих он молчит, а я подталкиваю: «скажи здравствуйте, ну что же ты».*

**СУТЬ** Дети воспроизводят действия взрослого целиком — поведение усваивается сильнее инструкции. А требование при посторонних вызывает обратный эффект: ребёнок замыкается, потому что оказался под двойным взглядом, вашим и чужим.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Здоровайтесь сами, отчётливо и каждый раз — это основной механизм.**

**Не говорите за него:** пауза лучше, чем ваше «он стесняется».

**Не требуйте при чужих и не извиняйтесь за молчание — просто идите дальше.**

**Проговаривайте правило дома, в спокойное время, а не на пороге чужой квартиры.**

**Отмечайте, когда сказал сам, один раз и коротко:** «Ты поздоровался».

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Вежливость берётся с вашего примера, а не с подталкивания в спину. Требование при чужих даёт обратный результат»***

**18 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам придумывает игру без подсказки взрослого**

# Что делать, если ребёнок не знает, чем себя занять

*Через пять минут после прихода домой — «мне скучно», и я включаю мультик.*

**СУТЬ** Скука — стартовое условие для инициативы: воображение включается на третьей-четвёртой минуте пустоты, а не сразу. В сюжетно-ролевой игре ребёнок к тому же добровольно подчиняется правилу роли, чего не может в обычной ситуации, — так тренируется самоконтроль.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Выдержите три-четыре минуты после «мне скучно», ничего не предлагая.**

**Отвечайте одной фразой:** «Скучно — это нормально. Придумай что-нибудь».

**Не включайте экран в первую минуту скуки:** именно он забирает всю тренировку.

**Обеспечьте материал для игры:** коробка с тканью, коробками, кубиками — без сценария.

**Не улучшайте придуманную игру и не предлагайте сюжет, даже если позвали смотреть.**

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Инициатива рождается из скуки, а не из предложенных вами занятий. Выдержите четыре минуты — и увидите это сами»***

**19 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам занимает себя пятнадцать минут**

# Пятнадцать минут, которые ребёнок проводит один

*Он не отпускает меня ни на минуту: стоит отойти — сразу идёт следом.*

**СУТЬ** Способность выдерживать время без внешней стимуляции — основа будущей концентрации. Её нельзя выучить, её можно только натренировать, причём постепенно: прыжок от нуля к получасу не работает, а пять минут работают.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Начните с пяти минут:** вы рядом, в той же комнате, но заняты своим делом.

**Скажите заранее и конкретно:** «Я пятнадцать минут работаю, потом играем».

**Не включайтесь в игру по первому зову, но отвечайте голосом — присутствие важно.**

**Наращивайте по две-три минуты в неделю, а не рывком.**

**Выполняйте обещанное точно:** пообещали пятнадцать минут — приходите ровно через пятнадцать.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Умение побыть одному тренируется минутами, а не требованиями. Пять минут сегодня — полчаса через два месяца»***

**АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ**

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

**Курс «Город мастеров. Путешествие по миру профессий»**

Ребёнок, который умеет занять себя сам, придумывает игры про взрослые дела: магазин, больницу, стройку. Курс «Город мастеров» даёт этим играм продолжение: вместе с родителями ребёнок путешествует по миру профессий и примеряет, что ему по душе. Это первый курс серии «Путь от новичка до профессионала», для второго–четвёртого класса, бесплатный.

**XXII ШКОЛА БУДУЩЕГО — УЖЕ СЕГОДНЯ**

**УчитьСЯ начинается в три года**

В школе XXII века на вопрос «зачем ты ходишь в школу» ученик ответит: «чтобы учитьСЯ — учить себя, искать и развивать свои способности». Этот ответ не появится в первом классе сам собой. Он растёт из сотен маленьких «я сам» дошкольника — из опыта, что можно занять себя, справиться и довести дело без взрослого.

**ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ**

Каждый день оставляйте ребёнку одно дело, которое вы не проверяете и не переделываете: заправленная кровать, накрытый стол, собранный рюкзак. Пусть неидеально — зато целиком его.

*Подробнее — в книге «Школа будущего. Вход в XXII век», вводная глава «Учиться или учитьСЯ».*

**20 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам живёт с последствиями своего выбора**

# Выбрал синюю — идём в синей

*Он выбирает сандалии в холод, я не выдерживаю и переобуваю — потом же болеть.*

**СУТЬ** Ответственность — это опыт связи между решением и результатом. Если последствия всегда отменяет взрослый, связь не формируется, и ребёнок вырастает с уверенностью, что за решение отвечает кто-то другой. Работает это только на безопасных последствиях — на дискомфорте, а не на риске.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Отделите дискомфорт от опасности:** мокрые ноги — можно, мороз и дорога — нет.

**Дайте последствию наступить:** выбрал сандалии — гуляем недолго и возвращаемся.

**Не говорите «я же предупреждала»:** эта фраза превращает урок в ваш выигрыш в споре.

**Назовите связь нейтрально:** «Замёрз, потому что сандалии. В следующий раз что наденешь?»

**Возьмите запасное с собой втайне — на крайний случай, но не доставайте по первой жалобе.**

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Опыт даёт не предупреждение, а последствие. Ваша задача — чтобы оно было безопасным, а не чтобы его не было»***

**21 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам рассказывает о своём дне**

# Что было в саду: как разговорить молчуна

*Спрашиваю, как дела в саду, — отвечает «нормально», и разговор заканчивается.*

**СУТЬ** Развитие речевых зон мозга предсказывается числом обменов репликами со взрослым, а не количеством услышанных слов: диалог строит мозг сильнее монолога. «Как дела» диалога не запускает, потому что на него есть готовый односложный ответ.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Замените общий вопрос конкретным:** что было самое смешное, с кем играл, что не получилось.

**Задавайте по одному вопросу и выдерживайте паузу — не сыпьте сразу тремя.**

**Рассказывайте о своём дне первым, в тех же подробностях, которых ждёте от него.**

**Закрепите за разговором постоянное время:** ужин, дорога, вечерние десять минут.

**Не устраивайте допрос и не оценивайте услышанное — иначе рассказывать перестанут.**

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Мозг ребёнка строит не количество ваших слов, а количество ответов. Один конкретный вопрос запускает диалог, «как дела» — нет»***

**АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ**

Фундамент успеха · 3 класс

**Курс «Я — оратор»**

На вопрос «как прошёл день?» ребёнок отвечает «нормально» не потому, что ему нечего сказать: он ещё не умеет собирать события в рассказ. В третьем классе курс «Я — оратор» учит этому прямо: рассказывать интересно, отвечать у доски без дрожащего голоса и дослушивать другого. Половина курса посвящена не речи, а умению слушать.

**22 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам отдаёт деньги на кассе и забирает покупку**

# Первая покупка, которую ребёнок совершает сам

*Он прячется за меня в магазине и не может сказать продавцу ни слова.*

**СУТЬ** Взаимодействие с посторонним взрослым в защищённой ситуации снимает социальную тревогу и даёт первый опыт «я могу действовать в мире без мамы». Защищённость здесь означает одно: вы рядом и молчите.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Выберите одну простую покупку:** хлеб, мороженое, один предмет.

**Дайте деньги в руку ребёнку до входа в магазин и проговорите фразу, которую он скажет.**

**Стойте рядом и молчите — даже когда кассир обращается к вам:** кивните на ребёнка.

**Не поправляйте и не подсказывайте вслух при посторонних.**

**Повторяйте раз в неделю и усложняйте:** спросить, где лежит; уточнить цену; попросить пакет.

**УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ**

***«Смелость с чужими взрослыми тренируется на кассе за тридцать секунд. Ваша роль здесь — стоять рядом и молчать»***

**23 НОВЕЛЛА**

**Шаг · Сам договаривается в споре со сверстником**

# Двое не поделили машинку: вмешиваться или нет

*Как только на площадке начинается спор, я сразу иду разнимать и мирить.*

**СУТЬ** Умение договариваться формируется только в реальном конфликте — каждый спор, решённый взрослым, оказывается упущенной тренировкой. Вмешательство оправдано в одном случае: когда есть физическая опасность.

**ПЯТЬ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ**

**Считайте про себя до тридцати, прежде чем подойти, — большинство споров решается за это время.**

**Вмешивайтесь немедленно только при физической опасности.**

**Если не справились, подскажите фразу, а не решение:** «Скажи: я играю, потом дам».

**Не назначайте виноватого и не требуйте «уступи, ты старше».**

**Разберите потом, дома:** что сработало, что скажешь в следующий раз.

# 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.