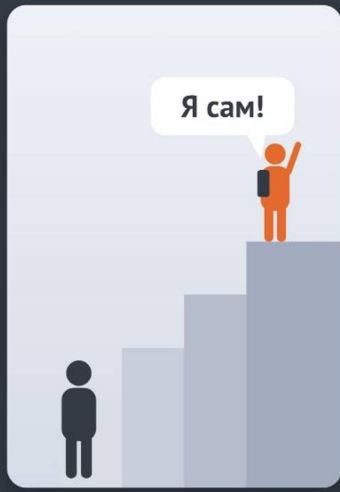
БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

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

https://litres.ru/74737453
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Система «Вход в XXII век»	6
Как читать эту книгу	9
Первое слово свободы	11
Как перестать одевать ребёнка и не опоздать никуда	14
Ложка, которой ребёнок должен научиться пачкать всё вокруг	16
Гигиена без войны: как передать ребёнку зубную щётку	18
Что делать, если игрушки каждый вечер по всей квартире	20
Два платья вместо одного: как научить ребёнка выбирать	22
Кровать, которую не надо переделывать	24
Первое живое существо, за которое отвечает ребёнок	26
Кто кормит кота: как делить обязанности с трёхлеткой	28
Рюкзак в сад, который собирает не мама	30
Шнурки, липучки и терпение взрослого	32
Стакан воды: самый простой шаг к самостоятельности	34
Первый бутерброд, сделанный своими руками	36

Разлил — и что дальше 38
Корзина для белья, о которой ребёнок помнит сам 39
Как научить ребёнка просить помощь словами, а не криком 41
Одна фраза, которая заменяет двадцать минут истерики 43
Здравствуйте и до свидания без подталкивания в спину 45
Что делать, если ребёнок не знает, чем себя занять 47
Пятнадцать минут, которые ребёнок проводит один 49
Выбрал синюю — идём в синей 52
Что было в саду: как разговорить молчуна 54
Первая покупка, которую ребёнок совершает сам 56
Двое не поделили машинку: вмешиваться или нет 58
Конец ознакомительного фрагмента. 59

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 по-

явится, 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 разо-

вая»

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 го-

тов 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 зави-

сят 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 корзи-

ны»

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.