БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

КНИГА 2

Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»

Воспитание — это...

100 определений воспитания



КНИГА

2

4 части
100 определений

вводная книга
и путеводитель по серии



Анатолий Жигайлов

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

XXII ВЕК

Анатолий Жигайлов

Воспитание — это 100 определений воспитания

«Автор»
2026

Жигайлов А. В.

Воспитание — это 100 определений воспитания /
А. В. Жигайлов — «Автор», 2026

Вы стараетесь: кормите, возите, проверяете уроки, — а ребёнок отдаляется, огрызается или молчит. Кажется, что воспитание — бесконечный список дел, и сил на него всё меньше.Эта книга показывает воспитание целиком. Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук Анатолий Жигайлов, более 50 лет работающий с детьми, собрал сто определений воспитания и разложил их по пути ребёнка: Сердце — любовь и связь, Опора — границы, труд и характер, Разум и дар — мышление и способности, Крылья — самостоятельность и цель.К каждому определению — смысл, объяснение с опорой на исследования, три шага, которые можно сделать уже на этой неделе, установка родителям и указатель, в какой книге серии «Практика воспитания» тема раскрыта подробно.Читать можно с любого места: выбрать одно определение, которое отозвалось, и прожить с ним месяц.Итог — целостная картина воспитания и ясный маршрут: с чего начать сегодня и куда идти дальше, чтобы однажды услышать от ребёнка: «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
Практика воспитания 12
Сто ответов на один вопрос 14
Прикосновение душ 16
Любовь и забота 17
Тепло и уют 18
Незримо всегда быть рядом 19
Быть рядом, когда нужна помощь 20
Отклик даже на самое слабое дуновение 21
Чуткость к переживаниям ребёнка 22
Видеть мир глазами ребёнка и понимать его 23
Увидеть в ребёнке личность и уважать её 24
Диалог 25
Доверие и надежда 27
Вера в ребёнка 28
Не критика, а поддержка 29
Поддержка 30
Гордость за каждое достижение и сочувствие в неудачах 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Воспитание — это 100 определений воспитания

Национальная Академия Предпринимательства
Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»
Анатолий Жигайлов
Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук
ВОСПИТАНИЕ — ЭТО…
100 определений воспитания
Книга 2 · в четырёх частях
Сердце · Опора · Разум и дар · Крылья
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 Воспитание — это… 100 определений воспитания : в 4 ч. / А. В. Жигайлов. — Ставрополь : А. В. Жигайлов, 2026. — (Библиотека родителя. Практика воспитания ; кн. 2). — Текст : электронный.
ISBN 978-5-6030585-1-1



Вторая книга серии «Практика воспитания» программы «Успех каждого ребёнка». Сто определений воспитания разложены по пути ребёнка в четыре части — Сердце, Опора, Разум и дар, Крылья. К каждому определению даны смысл, научное обоснование, три шага для семьи,

установка родителям и указатель на книгу серии, где тема раскрыта подробно. В результате родитель видит воспитание целиком и знает, с какой грани начать уже на этой неделе и в какой книге серии искать продолжение.

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» 8
Как читать эту книгу 10
Книги 3–9 серии «Практика воспитания» 12
Предисловие к части I. Сто ответов на один вопрос 15
Часть I. Сердце: любовь, понимание, поддержка 17
1. Прикосновение душ 18
2. Любовь и забота 20
3. Тепло и уют 22
4. Незримо всегда быть рядом 24
5. Быть рядом, когда нужна помощь 26
6. Отклик даже на самое слабое дуновение 28
7. Чуткость к переживаниям ребёнка 30
8. Видеть мир глазами ребёнка и понимать его 32
9. Увидеть в ребёнке личность и уважать её 34
10. Диалог 36
11. Доверие и надежда 39
12. Вера в ребёнка 41
13. Не критика, а поддержка 42
14. Поддержка 44
15. Гордость за каждое достижение и сочувствие в неудачах 46
16. Терпение 48
17. И «колючки» от детей 50
18. Выражение эмоций к поступкам ребёнка 52
19. Симфония любви и мудрости 54
20. Вкладывать душу в самое ценное, что у нас есть 56
21. Не только долг, но и огромное счастье 58
22. Счастье быть частью жизни ребёнка 60
23. Радость видеть, как ребёнок расцветает 62
24. Чудо 64
25. Дар 66
Итог части I 68
Предисловие к части II. Мало любить. Нужно ещё и держать 69
Часть II. Опора: границы, труд, характер 71
26. Мудрое сочетание «можно», «нельзя», «надо» 72
27. И наказания 74
28. Не диктат, а партнёрство 76
29. Не контроль, а направление 78
30. Не дрессировка, а развитие 80
31. Не навязывание, а вдохновение 82
32. Пример 84
33. Умелое воздействие на сознание 86
34. Формирование жизненных установок 88
35. Формирование полезных привычек 90
36. Процесс приобщения к труду 92
37. Привить привычку к труду 94
38. Терпение и труд 96

39. Научить ребёнка быть ответственным 98
40. Умелое переключение ребёнка с комфорта в дискомфорт 100
41. Формирование характера ребёнка 102
42. Учить управлять эмоциями 104
43. Учить ребёнка справляться с трудностями 106
44. Формирование системы ценностей 108
45. Привитие ценностей 110
46. Семена доброты 112
47. Научить ребёнка заботиться о других 114
48. Оберегание детей от невзгод 116
49. Мудрая защита детей 118
50. С детства прививать навыки самозащиты 120
Итог части II 122
Предисловие к части III. Разглядеть и не погасить 123
Часть III. Разум и дар: мышление, способности, рост 125
51. Процесс познания общества и природы 126
52. Формирование любознательности 128
53. Вопросы и поиск ответов 130
54. Поиск истины вместе с ребёнком 132
55. Путешествие, полное чудес и открытий 134
56. Учить ребёнка думать 136
57. Научить ребёнка критически оценивать информацию 138
58. Умение привлекать внимание к главному 140
59. Развитие способности к самообразованию 142
60. Больше, чем просто обучение 145
61. Дарить детям прекрасное 147
62. Передача опыта 149
63. Передача мудрости поколений 151
64. Взаимообогащение родителей и детей 153
65. Мудрость души 154
66. Искусство 155
67. Учёт индивидуальных особенностей детей 157
68. И развитие способностей 159
69. Раскрытие потенциала 161
70. Дать ребёнку шанс реализовать свой потенциал 163
71. Как строительство дома: важен каждый кирпичик 165
72. Фундамент будущих достижений ребёнка 167
73. Путь к будущим достижениям 169
74. Путь роста личности 171
75. Путь к совершенству 173
Итог части III 175
Предисловие к части IV. Стать ненужным — и остаться нужным 176
Часть IV. Крылья: самостоятельность, цель, будущее 178
76. Давать ребёнку свободу 179
77. Научить ребёнка обходиться без нашей помощи 181
78. Научить ребёнка быть самостоятельным 183
79. Развитие у ребёнка чувства независимости 185
80. Научить летать, но всегда быть готовым подхватить 187
81. Крылья детям 189

82. Крылья для мечты 191
83. С детства готовить покорять вершины 193
84. Формирование высоких целей 194
85. Знание целей и их реализация 196
86. Как компас: помогает найти верный путь 198
87. Показать перспективы и возможности 200
88. Сформировать жизненно необходимые навыки 202
89. Формирование навыков будущего 204
90. Подготовить ребёнка к взрослой жизни 207
91. Формирование человека будущего 209
92. Забота о будущем 211
93. Код, который мы вкладываем в будущее 212
94. Любить, учить и отпускать 214
95. Инвестиция в счастливую старость 215
96. Ответственность перед ребёнком 217
97. Ответственность за жизнь ребёнка 219
98. Процесс, который меняет не только ребёнка, но и родителей 221
99. Самое важное и ответственное дело в жизни 223
100. Путь длиною в жизнь 225
Вместо послесловия. Что дальше 227
Об авторе 229
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 2 серии «Практика воспитания»вход в систему

Вводная книга: воспитание целиком, сто граней — и указатель, куда идти дальше.

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

Первую опору: знать ребёнка во всех отношениях. Родитель учится видеть и воспитание, и своего ребёнка целиком — в порядке «характер, способности, знания».

Связь с книгой «Школа будущего»

Вводная глава «Учиться или учитьСЯ» и часть II «Первая опора школы XXII века: знать ребёнка во всех отношениях».

Курс-пара для ребёнка

«Я — исследователь» — первый курс «Фундамента успеха», 1 класс, проходится вместе с родителями, бесплатно.

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

Спросите родителей, что такое воспитание, и чаще всего услышите короткий ответ: «кормить, одевать, учить слушаться». На самом деле воспитание — огромный пласт влияния, через который ребёнку можно передать почти всё — или почти ничего. Эта книга показывает его целиком: сто определений, и каждое открывает одну грань.

Воспитание — это… — определение, одна грань воспитания

Подзаголовок — узнаваемая родительская ситуация, с которой эта грань связана

Смысл — что стоит за формулой

Почему это важно — что при этом происходит с ребёнком; где есть данные исследований — они названы

Как это выглядит дома — три шага, которые можно сделать уже на этой неделе

Установка родителям — одна мысль, ради которой написано определение

Продолжение темы — книга серии «Практика воспитания» и её часть, где эта грань раскрыта подробно

Сто определений разложены на четыре части по пути ребёнка: «Сердце» — любовь и связь, «Опора» — границы, труд и характер, «Разум и дар» — мышление и способности, «Крылья» — самостоятельность, цель и будущее. В каждой части пять разделов по пять определений.

Эта книга — вводная в серии «Практика воспитания», её каталог и предисловие. Каждое определение заканчивается строкой «Продолжение темы»: там указано, в какой из книг 3–9 серии эта грань воспитания разобрана подробно. Перечень книг 3–9 — на следующем развороте.

Читать можно с любого места. Хороший способ — выбрать одно определение, которое отозвалось, и жить с ним месяц. Врезки «Академия рекомендует» можно пропустить: определения от них не зависят.

КНИГИ 3–9 СЕРИИ

Практика воспитания

Книга 1 «Спасибо, мам, пап. Дальше я сам» ведёт родителя от «пожарного» к наставнику, Книга 2, вводная, показывает воспитание целиком. Книги 3–9 разбирают его по частям — подробно, с шагами, фактами и историями. Каждая книга выходит в трёх-четырёх частях, в печатном и электронном виде.

Книга 3 120 ответов эксперта на родительские «Как быть?»

Сто двадцать самых частых родительских вопросов — от истерик у кассы до выбора профессии — и на каждый пять шагов, которые можно начать сегодня вечером. Четыре части по возрастам.

Дошкольник 3–6 лет · Младший школьник 7–10 лет · Подросток 11–14 лет · Старшеклассник 15–18 лет

Книга 4 Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии

Сто фактов из исследований мозга и детской психологии, пересказанных для родителей: что установлено, кем и что из этого следует для семьи.

Как строится мозг · Как ребёнок учится · Чувства и подросток · Среда и главные выводы

Книга 5 100 способов развития талантов. Как помочь ребёнку раскрыть свои сильные стороны

Путь таланта от первой искры до профессии: как разглядеть способность, дать ей среду и учителя, пережить провалы и превратить умение в дело.

Найти · Вырастить · Выдержать · Превратить

Книга 6 Стоп, ошибка! 100 мифов о воспитании, в которые вы верили

Сто убеждений, которые передаются из поколения в поколение, — и что о них на самом деле знает наука. Три части.

Каким он родился · Что с ним делать · Как вырастить успешного

Книга 7 «Я сам!» 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку

Сто шагов, которые ребёнок делает сам, — от «сам одеваюсь» до «сам обеспечиваю часть своих расходов к восемнадцати». Четыре части по возрастам.

Дошкольник 3–6 лет · Младший школьник 7–10 лет · Подросток 11–14 лет · Старшеклассник 15–18 лет

Книга 8 100 идей, как воспитать предприимчивость

Предприимчивость — качество, которое делает человека лучшим в любой профессии. Сто идей для родителей: от первой инициативы до честно заработанных денег.

Начать и заметить · Для кого это сделано · Пробовать, добывать, договариваться · Довести, посчитать, отвечать

Книга 9 Раскрывая потенциал. 100 историй о силе родительской поддержки

Сто реальных историй — от Серова и Менделеева до Гагарина и Плющенко — о том, что сделал взрослый, благодаря которому талант ребёнка не пропал.

Заметить и направить · Пойти на всё · Растить изо дня в день · Отпустить, удержать, показать

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сто ответов на один вопрос

Спросите родителей, что такое воспитание, и чаще всего услышите что-нибудь короткое: «вырастить хорошим человеком», «научить слушаться», «накормить, одеть, выучить». Всё это правда, но это лишь верхушка. Воспитание — огромный пласт воздействия на ребёнка, через который ему можно передать всё — или почти ничего.

Несколько лет в сообществе Академии выходила рубрика «Воспитание — это…!». Каждый пост — одно определение: воспитание — это терпение, это диалог, это крылья детям, это инвестиция в счастливую старость. Набралось больше ста. В этой книге собраны сто, и к каждому я дописал то, чего не было в коротком посте: смысл, объяснение, три шага для семьи и установку родителям.

Эта книга — вводная в серии «Практика воспитания». Она не заменяет семь тематических книг серии, а открывает их: показывает воспитание целиком, как карту, на которой видны все его области. Под каждым определением указано, в какой книге и в какой её части эта грань разобрана подробно. Так книга работает как каталог: вы находите то, что важно вам сейчас, и идёте вглубь.

Эта книга — вход в систему «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, и эта книга — одна из её первых ступеней. Там, где в тексте стоит знак XXII, я показываю, что из школы будущего можно сделать дома прямо сейчас.

Первая часть называется «Сердце». Я поставил её первой сознательно. Всё, что родитель захочет передать ребёнку потом, — правила, знания, ценности, умение трудиться, — пройдёт только по одному каналу: по связи между ними. Где связь прочная, ребёнок слышит взрослого. Где её нет, самые правильные слова уходят в пустоту.

Здесь двадцать пять определений в пяти разделах: близость, понимание, вера и поддержка, трудные минуты и радость родительства. Последний раздел не случаен. Воспитание — не только долг и работа. Родитель, который не замечает радости, быстро выгорает, а ребёнок начинает чувствовать себя обузой.

Не читайте эту книгу как экзамен. Каждое определение — не упрёк и не требование, а приглашение посмотреть на своё родительство с новой стороны. Выберите одно, которое откликнулось сильнее других, и попробуйте прожить с ним неделю. Этого достаточно, чтобы многое изменилось.

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук

ЧАСТЬ
I
Сердце
любовь, понимание, поддержка
Сначала — связь. Всё остальное держится на ней

РАЗДЕЛ 1
Близость

Всё, что родитель захочет передать ребёнку потом, — правила, знания, ценности — пройдёт только по одному каналу: по связи между ними. Этот раздел о том, из чего она сделана.

01 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Прикосновение душ

Почему пять минут настоящего внимания значат больше, чем вечер «рядом, но в телефоне».

СМЫСЛ Ребёнок растёт не от того, что мы с ним в одной комнате, а от того, что мы действительно встречаемся: смотрим в глаза, слышим интонацию, откликаемся на то, что ему важно. Такие минуты не требуют ни денег, ни методик — только присутствия целиком.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

В исследованиях Эдварда Троника мать на две минуты делала лицо неподвижным — и младенцы сначала пытались вернуть её улыбку, а затем отворачивались и плакали. Детям любого возраста мало физического присутствия взрослого: им нужен живой отклик. Там, где его нет, ребёнок либо добивается внимания любой ценой, либо перестаёт его искать.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Выделите десять минут в день только на ребёнка. Телефон — в другой комнате, дела — потом; игру или тему выбирает он.

Встречайте глазами. Когда ребёнок подходит с рассказом, повернитесь к нему всем корпусом: так он понимает, что услышан.

Заканчивайте день коротким разговором. «Что сегодня было самым хорошим? А самым трудным?» — две фразы, которые становятся ритуалом.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнку нужно не больше нашего времени, а больше нас в этом времени»

Продолжение темы: Книга 4 «Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии», часть I «Как строится мозг» — как ранний отклик взрослого строит мозг ребёнка.

02 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Любовь и забота

Любовь — это чувство. Забота — то, как ребёнок это чувство узнаёт.

СМЫСЛ Любовь остаётся невидимой, пока не превращается в поступки: накормить, выслушать, заметить, что грустный, прийти на утренник, вовремя уложить спать. Забота — это любовь, переведённая на язык, который ребёнок понимает.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Дети не делают выводов из слов «я тебя люблю», если за ними не следует дело. Они делают выводы из того, кто приходит, когда им плохо, и кто помнит, что для них важно. Так формируется базовое доверие — убеждение «мир надёжен, меня в нём ждут», — на котором потом держится и учёба, и дружба, и смелость пробовать.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Говорите и показывайте. «Люблю» — вслух, объятие — каждый день, даже подростку, если он не против.

Помните мелочи. Имя друга, страшный контрольный вторник, любимый сырок — замеченная мелочь говорит о любви лучше подарков.

Заботьтесь и о себе. Измотанный родитель заботится рывками; спокойный — ровно. Ребёнку нужна ровная забота.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок верит не словам о любви, а тому, кто приходит, когда ему плохо»

Продолжение темы: Книга 9 «Раскрывая потенциал. 100 историй о силе родительской поддержки», часть III «Растить изо дня в день» — как дом и повседневная забота растят человека.

03 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Тепло и уют

Дом, куда хочется возвращаться, — самое недооценённое средство воспитания.

СМЫСЛ Тепло — это не дорогой ремонт, а атмосфера: в доме не страшно ошибиться, здесь не высмеивают, здесь есть общий ужин, привычный порядок и свой угол. Уют — ощущение, что ты здесь свой.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Нервная система ребёнка восстанавливается там, где безопасно и предсказуемо. Постоянное напряжение в доме — ссоры, крики, неясно, чего ждать, — держит ребёнка в режиме тревоги, и силы уходят на то, чтобы выжить, а не на то, чтобы расти. Тёплый дом — это заряд, с которым ребёнок выходит в трудный мир.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Заведите общий семейный ритуал. Воскресные блины, вечерний чай, чтение перед сном — то, что повторяется и чего ждут.

Выносите конфликты взрослых за пределы детской. Спорить можно, но не при ребёнке и не через него.

Дайте ребёнку свой угол. Полка, стол, ящик, где всё устроено по его правилам, — маленькая территория, где он хозяин.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок растёт не в квартире, а в атмосфере, которую мы в ней создаём»

Продолжение темы: Книга 4 «Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии», часть IV «Среда и главные выводы» — как среда и режим влияют на развитие.

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

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

Гиды «Ранний старт»

Близость и тёплый дом — то, с чего начинается всё в первые годы. Следующий вопрос родителей дошкольников обычно — куда вести ребёнка и не поздно ли. В гидах «Ранний старт» Академия собрала для родителей дошкольников то, что важно знать о раннем начале: в каких занятиях старт в три-пять лет действительно решает, а где можно не спешить. Гиды бесплатные — это первый шаг серии «Путь от новичка до профессионала».

04 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Незримо всегда быть рядом

Как быть опорой и при этом не стоять у ребёнка над душой.

СМЫСЛ Настоящая родительская опора похожа на страховку у альпиниста: её не видно, пока всё хорошо, но она держит в момент срыва. Ребёнок действует сам и знает, что за спиной — надёжный взрослый.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Психологи называют это «надёжной базой»: ребёнок охотнее исследует мир, когда уверен, что может вернуться к взрослому за поддержкой. Парадокс в том, что чем надёжнее тыл, тем смелее и самостоятельнее ребёнок. Гиперопека даёт обратное: взрослый слишком близко, и пространства для собственного шага не остаётся.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Скажите правило вслух. «Пробуй сам. Если станет трудно — я рядом, позови». И выполняйте обе половины.

Стойте в стороне, но в поле зрения. На площадке, на кружке, на первой поездке — вы видите, но не вмешиваетесь, пока не позовут.

Держите связь без контроля. Подростку — договорённость о коротком сообщении, а не двадцать звонков за вечер.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Лучшая опора — та, о которой ребёнок знает, но на которую не натыкается на каждом шагу»

Продолжение темы: Книга 7 ««Я сам!» 100 шагов к самостоятельному и ответственному ребёнку», часть I «Дошкольник 3–6 лет» — как дать самостоятельность и оставаться опорой.

05 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Быть рядом, когда нужна помощь

Где граница между помощью и тем, что мы делаем за ребёнка.

СМЫСЛ Помочь — не значит сделать вместо. Это значит оказаться рядом в ту минуту, когда ребёнок действительно не справляется сам, и дать ему ровно столько, сколько нужно, чтобы он смог продолжить.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Лев Выготский описал «зону ближайшего развития»: то, что ребёнок сегодня делает только с подсказкой взрослого, завтра он сделает сам. Помощь работает, когда она чуть впереди умения ребёнка. Слишком ранняя помощь лишает его усилия, слишком поздняя — оставляет наедине с неудачей.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Спросите, какая помощь нужна. «Показать, подсказать или просто посидеть рядом?» — выбор остаётся у ребёнка.

Помогайте вопросом, а не ответом. «С чего можно начать? Что уже получилось?» — так ребёнок остаётся автором решения.

Отходите, как только дело пошло. Помощь — это временные леса, а не постоянная опора.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Помогать нужно ровно настолько, чтобы ребёнок смог дальше сам»

Продолжение темы: Книга 3 «120 ответов эксперта на родительские «Как быть?»», часть II «Младший школьник 7–10 лет» — как помогать с уроками и не делать их за ребёнка.

РАЗДЕЛ 2

Понимание

Понять ребёнка — не значит согласиться с ним. Это значит услышать, что происходит на самом деле, прежде чем решать, что с этим делать.

06 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Отклик даже на самое слабое дуновение

Ребёнок редко говорит «мне плохо» прямо. Он говорит это тихим голосом, молчанием, внезапной вспыльчивостью.

СМЫСЛ Чуткий родитель похож на одуванчик: откликается даже на слабое дуновение. Он замечает, что ребёнок стал тише, перестал упоминать друга, не хочет идти на кружок, — и откликается раньше, чем проблема станет большой.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Сигналы у детей почти всегда слабые и косвенные: боли в животе перед школой, раздражительность, изменения аппетита и сна. Взрослый, который реагирует только на громкое, узнаёт о беде последним. Взрослый, который замечает тихое, получает возможность помочь, пока помочь легко.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Знайте свою «норму» ребёнка. Как он обычно спит, ест, говорит о школе — отклонения от нормы и есть сигнал.

Замечайте вслух и мягко. «Мне кажется, ты последние дни грустный. Я рядом, если захочешь поговорить».

Не требуйте немедленного ответа. Иногда ребёнок приходит с разговором через час или через день — важно, что дверь открыта.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Чем раньше мы слышим тихий сигнал, тем меньше нам потом придётся слышать крик»

Продолжение темы: Книга 3 «120 ответов эксперта на родительские «Как быть?»», часть III «Подросток 11–14 лет» — что делать, когда подросток замыкается.

07 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Чуткость к переживаниям ребёнка

«Нашёл из-за чего расстраиваться» — фраза, после которой ребёнок перестаёт делиться.

СМЫСЛ Для ребёнка сломанная игрушка, ссора с другом или тройка в четверти — настоящее горе, соразмерное его миру. Чуткость — это готовность принять переживание всерьёз, даже если по взрослой мерке повод мелкий.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Когда чувство признают, оно утихает быстрее: ребёнок перестаёт доказывать, что ему плохо, и силы освобождаются на то, чтобы справиться. Когда чувство обесценивают, ребёнок учится прятать переживания — и в подростковом возрасте родители с удивлением обнаруживают, что ничего о нём не знают.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Назовите чувство. «Ты очень расстроен, что Петя не позвал тебя играть». Названное чувство теряет половину силы.

Не спешите утешать и чинить. Сначала побудьте с переживанием, потом вместе ищите выход.

Уберите из словаря «не реви» и «ерунда». Замените на «понимаю, это обидно».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Маленьких горестей у детей не бывает — бывают взрослые, которые их не заметили»

Продолжение темы: Книга 4 «Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии», часть III «Чувства и подросток» — как чувства ребёнка связаны с его развитием.

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Фундамент успеха · 2 класс · вместе с родителями

Курс «Я — личность»

Чуткость к переживаниям ребёнка со временем превращается в его собственное умение говорить о чувствах. Курс второго класса «Я — личность» учит сказать «нет» и не поссориться, объяснять своё мнение через «потому что», признаваться самому и выполнять обещанное. Главная мысль курса: «Главный босс корпорации „Я“ — ты сам».

08 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Видеть мир глазами ребёнка и понимать его

Прежде чем исправлять поведение, стоит понять, как ситуация выглядит с высоты его роста.

СМЫСЛ Многие «плохие» поступки выглядят иначе, если посмотреть изнутри. Трёхлетка не упрямится — он проверяет, что зависит от него. Подросток не хамит — он неловко отстаивает право на своё мнение. Понять — не значит оправдать, но значит выбрать правильный ответ.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Мозг ребёнка устроен иначе, чем мозг взрослого: префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль и планирование, созревает до двадцати с лишним лет. Требовать от ребёнка взрослой логики — всё равно что требовать от первоклассника решения задач за десятый класс. Понимание возрастных особенностей снимает с родителя половину обид.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Спросите себя: «Что он хотел этим сказать?» За поступком почти всегда стоит потребность — во внимании, свободе, справедливости.

Присядьте на уровень его глаз. Буквально: мир сверху и мир снизу выглядят по-разному.

Вспомните себя в его возрасте. Что вас тогда обижало, что помогало, — этот опыт точнее любой книги.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Понять ребёнка — это половина решения; вторая половина даётся гораздо легче»

Продолжение темы: Книга 4 «Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии», часть I «Как строится мозг» — как устроен мозг ребёнка в разном возрасте.

09 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Увидеть в ребёнке личность и уважать её

Он маленький, но уже не наш «проект». Он — отдельный человек со своим характером.

СМЫСЛ Уважать ребёнка — значит признавать, что у него есть свои вкусы, темп, мнение и право на несогласие. Родитель не лепит из глины нужную форму, а помогает вырасти тому, кто уже есть.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Дети, с которыми считаются, реже воюют за власть и чаще прислушиваются к взрослым. Уважение не отменяет правил — оно меняет их подачу: правило объясняют, мнение ребёнка выслушивают, выбор дают там, где он возможен. Так ребёнок учится уважать и других.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Давайте выбор в мелочах. Какую футболку надеть, в каком порядке делать уроки — выбор тренирует самостоятельность.

Стучите, прежде чем войти. Уважение к границам начинается с двери детской.

Не обсуждайте ребёнка при нём в третьем лице. «Он у нас такой лентяй» — это о личности, которая всё слышит.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок не наша копия и не наш проект — он наш гость, которого мы готовим к собственной жизни»

Продолжение темы: Книга 6 «Стоп, ошибка! 100 мифов о воспитании, в которые вы верили», часть I «Каким он родился» — мифы о том, каким ребёнок «должен» быть.

10 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Диалог

Монолог родителя ребёнок выслушивает. Диалог — запоминает.

СМЫСЛ Воспитание — это разговор двоих, а не лекция одного. В диалоге у ребёнка есть право задать вопрос, возразить, объяснить свою позицию. Родитель при этом не теряет последнего слова, но зарабатывает право быть услышанным.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Дети, с которыми много разговаривают — не «говорят им», а разговаривают, — быстрее развивают речь, мышление и умение договариваться. Исследования показывают: важно не количество слов, обращённых к ребёнку, а число «разговорных ходов» — обменов репликами. Каждый такой обмен тренирует мозг лучше монолога.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Задавайте открытые вопросы. Не «Как дела в школе?», а «Над чем сегодня смеялись?» или «Что было непонятно?».

Говорите меньше, чем ребёнок. Хороший разговор — когда вы слушаете дольше, чем говорите.

Разговаривайте рядом, а не напротив. В машине, на прогулке, за общим делом дети открываются легче, чем за столом «на разговор».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Лекцию ребёнок пережидает, а в диалоге — участвует»

Продолжение темы: Книга 4 «Что творится в голове у ребёнка. 100 научных фактов детской психологии», часть II «Как ребёнок учится» — как речь и разговоры развивают мышление.

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Фундамент успеха · 3 класс · вместе с родителями

Курс «Я — оратор»

Диалог требует двух умений — говорить и слушать, — и оба тренируются. Курс третьего класса «Я — оратор» учит рассказывать интересно, отвечать у доски без дрожащего голоса, самому представляться незнакомому взрослому — и дослушивать другого: половина курса посвящена умению слушать.

XXII ШКОЛА БУДУЩЕГО — УЖЕ СЕГОДНЯ

Знать ребёнка во всех отношениях

Константин Ушинский писал: если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях. В школе XXII века, какой я её вижу, это станет первой опорой: учитель, психолог и тренер способностей будут принимать решения о ребёнке не «на глазок», а по полному и регулярно обновляемому знанию о нём — как врач, который ставит диагноз по анализам, а не по первому впечатлению.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

Заведите для ребёнка «тетрадь наблюдений». Раз в неделю записывайте: что он делал сам, без напоминаний; о чём спрашивал; где у него горели глаза; что далось трудно. Через полгода у вас будет то, чего нет у большинства школ, — живая карта развития вашего ребёнка.

Подробнее — в книге «Школа будущего. Вход в XXII век», часть II «Первая опора школы XXII века: знать ребёнка во всех отношениях».

РАЗДЕЛ 3

Вера и поддержка

Ребёнок долго смотрит на себя глазами взрослых. Какими он увидит себя в этом зеркале, такими и пойдёт в жизнь.

11 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Доверие и надежда

Ребёнок проверяет не наши слова, а наше доверие: можно ли сказать правду и не пожалеть.

СМЫСЛ Доверие растёт с двух сторон. Родитель доверяет ребёнку посильные дела и верит, что тот справится. Ребёнок доверяет родителю правду, потому что знает: за неё не накажут вдвое. Надежда — это взгляд вперёд: «у тебя получится, пусть не сегодня».

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Доверие — главный источник информации родителя о жизни подростка. Исследования показывают: родители узнают о жизни детей не из слежки, а из добровольных рассказов, и дети рассказывают тем, кто реагирует спокойно. Строгий контроль без доверия приводит к тому, что ребёнок просто лучше прячется.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Благодарите за правду. «Спасибо, что сказал. Давай разберёмся» — даже если новость неприятная.

Доверяйте авансом, но посильно. Сначала — ключ от квартиры, потом — поездка к другу, потом — самостоятельная поездка в другой город.

Говорите о будущем с надеждой. «Когда ты научишься…» вместо «ты никогда не…».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок рассказывает правду тем, после кого правду говорить не страшно»

Продолжение темы: Книга 3 «120 ответов эксперта на родительские «Как быть?»», часть III «Подросток 11–14 лет» — как сохранить доверие подростка.

12 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Вера в ребёнка

Иногда единственное, что держит ребёнка на плаву, — взрослый, который сказал: «Я в тебя верю».

СМЫСЛ Вера в ребёнка — это не уверенность, что он гений, а убеждённость, что он способен расти. Родитель видит в неудаче этап, а не приговор, и помогает ребёнку увидеть то же самое.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Ожидания взрослых незаметно меняют их поведение: тем, в кого верят, чаще дают сложные задачи, дольше ждут ответа, больше объясняют. Ребёнок, в которого верят, получает больше возможностей — и со временем начинает верить в себя сам.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Говорите о росте, а не о таланте. «Ты долго тренировался — и получилось» полезнее, чем «ты у нас способный».

Вспоминайте вместе прошлые победы. «Помнишь, как ты боялся плавать? А теперь?» — это доказательство, что трудное проходит.

Не произносите приговоров. «Он у нас не математик» — фраза, которая может закрыть дверь на годы.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок начинает верить в себя, когда видит, что в него верит кто-то другой»

Продолжение темы: Книга 9 «Раскрывая потенциал. 100 историй о силе родительской поддержки», часть II «Пойти на всё» — истории родителей, которые поверили вопреки всем.

13 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Не критика, а поддержка

Одна фраза «опять ты всё испортил» перечёркивает десять похвал.

СМЫСЛ Замечать ошибки ребёнка нужно, но делать это так, чтобы он захотел исправлять, а не прятать. Поддержка — это разбор без унижения: что получилось, что не получилось и как сделать лучше.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Негативное запоминается сильнее позитивного — психологи называют это «негативным смещением». Поэтому, чтобы отношения оставались тёплыми, добрых слов должно быть заметно больше, чем замечаний. Ребёнок, которого постоянно критикуют, учится не стараться лучше, а избегать риска.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Начинайте с того, что получилось. «Задачу понял правильно, а в вычислениях ошибся — давай найдём где».

Критикуйте поступок, а не личность. «Ты не убрал за собой» вместо «ты неряха».

Считайте свои слова. Попробуйте один день замечать, чего больше — замечаний или поддержки.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Критика указывает, где ошибка, поддержка даёт силы её исправить»

Продолжение темы: Книга 6 «Стоп, ошибка! 100 мифов о воспитании, в которые вы верили», часть II «Что с ним делать» — мифы о строгости и «полезной» критике.

14 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Поддержка

Поддержать — не значит решить всё за ребёнка. Иногда это просто «я с тобой».

СМЫСЛ Поддержка бывает разной: практической (помочь найти репетитора), эмоциональной («мне жаль, что так вышло»), информационной (рассказать, как справлялись другие). Хороший родитель чувствует, какая нужна сейчас, а если не чувствует — спрашивает.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Ребёнок, у которого есть хотя бы один надёжный взрослый, гораздо легче переносит трудности — это один из самых устойчивых выводов исследований детской стойкости. Поддержка не убирает трудность, но меняет её вес: вдвоём нести легче.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Спросите: «Чем я могу помочь?» Иногда ответ «ничем, просто послушай» — и это тоже помощь.

Будьте на его стороне, даже когда он неправ. Это не значит оправдывать — это значит разбираться вместе, а не против.

Приходите на важные события. Концерт, соревнования, защита проекта — ваше присутствие запоминается надолго.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Трудность не становится меньше, но вдвоём её нести легче»

Продолжение темы: Книга 9 «Раскрывая потенциал. 100 историй о силе родительской поддержки», часть IV «Отпустить, удержать, показать» — как взрослые удерживали детей в самые трудные времена.

15 ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Воспитание — это

Гордость за каждое достижение и сочувствие в неудачах

Радоваться победам умеют все. Настоящая проверка — как родитель встречает поражение.

СМЫСЛ Воспитание — это умение разделить с ребёнком и радость, и горе. Гордость говорит ему: «Твои усилия замечены». Сочувствие в неудаче говорит: «Тебя любят не за результат».

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Если любовь родителя видна только после побед, ребёнок начинает бояться поражений — и перестаёт браться за трудное. Если после неудачи его поддерживают, он учится переживать провал как опыт, а не как катастрофу. Именно это умение отличает людей, которые добиваются многого.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ ДОМА

Хвалите усилие и способ. «Ты три дня тренировался — и вот результат» вместо «молодец, ты лучший».

После неудачи сначала обнимите, потом разбирайте. Разбор возможен, только когда боль утихла.

Отмечайте маленькие победы. Первая прочитанная книга, первый самостоятельный поход в магазин — повод для праздника.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок должен знать: наша гордость — за его старание, а наша любовь — вне зависимости от результата»

Продолжение темы: Книга 5 «100 способов развития талантов. Как помочь ребёнку раскрыть свои сильные стороны», часть III «Выдержать» — как пережить провал и не бросить дело.

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Фундамент успеха · 5 класс

Курс «Я и мои возможности»

Вера взрослого со временем должна стать собственной верой ребёнка в свои силы. Курс пятого класса «Я и мои возможности» знакомит ребёнка с четырьмя областями способностей и самотестами по правилу «цифра — старт, а не приговор» и учит отличать «мне лень» от «это не моё». Главная мысль курса: неоткрытый талант и его отсутствие выглядят одинаково.

РАЗДЕЛ 4

Трудные минуты

Любить легко, когда ребёнок спит. Этот раздел — о минутах, когда он кричит, дерзит и делает назло, и о том, как в них остаться взрослым.

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.