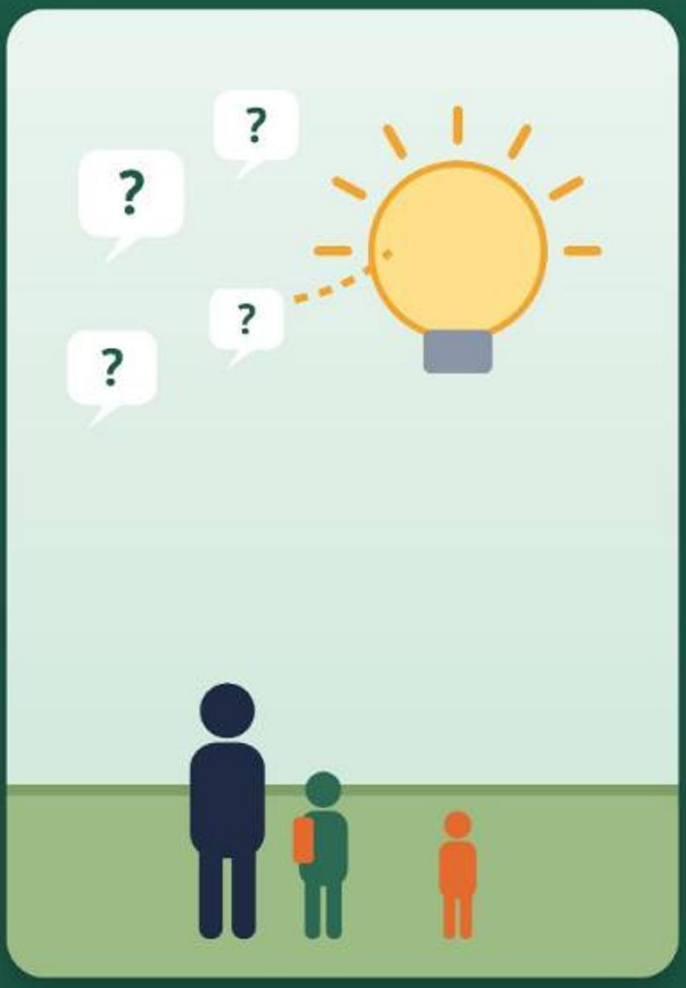
БИБЛИОТЕКА РОДИТЕЛЯ · ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

КНИГА 3

Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»

120 ответов эксперта

на родительские «Как быть?»



КНИГА

3

4 части
120 новелл

для родителей детей
от 3 до 18 лет



Анатолий Жигайлов

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

XXII ВЕК

Анатолий Жигайлов

120 ответов эксперта на родительские «Как быть?

«Автор»
2026

Жигайлов А. В.

120 ответов эксперта на родительские «Как быть? /
А. В. Жигайлов — «Автор», 2026

Истерика в магазине, двойка в дневнике, хлопнувшая дверь подростка, выпускник, который «не знает, чего хочет». Вы ищете ответ в интернете и тонете в противоречивых советах, а действовать нужно уже сегодня вечером.Эта книга — сто двадцать ответов на родительские «Как быть?». Их собрал Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук Анатолий Жигайлов, более 50 лет работающий с детьми. Вопросы разложены по четырём возрастам: дошкольник (3–6 лет), младший школьник (7–10), подросток (11–14) и старшеклассник (15–18).Каждый ответ устроен одинаково: суть — что на самом деле происходит с ребёнком и почему привычный ход не срабатывает; пять шагов — порядок действий, который можно начать сразу; установка родителям — мысль, которую стоит перечитывать.Итог — спокойная уверенность вместо тревоги: вы знаете, что сказать и сделать в самых частых трудных ситуациях каждого возраста, и шаг за шагом растите ребёнка, который однажды скажет: «Спасибо, мам, пап. Дальше я сам».

© Жигайлов А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 7
Система «Вход в XXII век» 10
Как читать эту книгу 11
Возраст, в котором всё зависит от вас 12
Как научить ребёнка доводить дело до конца 13
Как приучить ребёнка всё делать самому 14
Как прекратить истерики в магазине 15
Как помочь ребёнку подружиться с другими детьми 16
Как избавить ребёнка от страха перед всем новым 17
Как научить ребёнка не стесняться взрослых 18
Как отучить ребёнка ломать игрушки 19
Как привить ребёнку любовь к книге ещё до школы 20
Как разбудить в ребёнке любознательность 21
Как отличить детскую фантазию от лжи и правильно отреагировать 22
Как научить ребёнка делиться 23
Как отучить ребёнка драться 24
Как научить ребёнка спокойно проигрывать 25
Как приучить ребёнка убирать за собой без напоминаний 26
Как справиться с зависимостью ребёнка от мультиков и планшета 27
Как прекратить войну за столом 28
Как избавиться от утренних слёз у дверей садика 29
Как реагировать на плохие слова и чужие манеры из садика 30
Как помочь слишком удобному ребёнку говорить о своих желаниях 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Анатолий Жигайлов
120 ответов эксперта на родительские «Как быть?

Национальная Академия Предпринимательства
Программа воспитания «Успех каждого ребёнка»
Анатолий Жигайлов
Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук
120 ОТВЕТОВ ЭКСПЕРТА
на родительские «Как быть?»
Книга 3 · в четырёх частях
Дошкольник · Младший школьник · Подросток · Старшеклассник
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 120 ответов эксперта на родительские «Как быть? : в 4 ч. / А. В. Жигайлов. — Ставрополь : А. В. Жигайлов, 2026. — (Библиотека родителя. Практика воспитания ; кн. 3). — Текст : электронный.
ISBN 978-5-6030585-2-8



Третья книга серии «Практика воспитания» программы «Успех каждого ребёнка». Сто двадцать ответов эксперта на частые вопросы родителей разложены по четырём частям-возрастам: дошкольник (3–6 лет), младший школьник (7–10 лет), подросток (11–14 лет), старшеклассник (15–18 лет). Каждый ответ содержит суть проблемы, пять практических шагов и установку родителям. В результате у родителя под рукой готовый порядок действий для самых частых трудных ситуаций каждого возраста — от истерик в магазине до выбора профессии — и понятный первый шаг, который можно сделать уже сегодня.

Для родителей, педагогов и воспитателей.

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

16+

© Жигайлов А. В., 2026

© Национальная Академия Предпринимательства, оформление, 2026

Содержание

Вы здесь: система «Вход в XXII век» 9
Как читать эту книгу 11
Предисловие к части I. Возраст, в котором всё зависит от вас 12
Часть I. Дошкольник: 3–6 лет 14
1. Как научить ребёнка доводить дело до конца 15
2. Как приучить ребёнка всё делать самому 16
3. Как прекратить истерики в магазине 17
4. Как помочь ребёнку подружиться с другими детьми 18
5. Как избавить ребёнка от страха перед всем новым 19
6. Как научить ребёнка не стесняться взрослых 21
7. Как отучить ребёнка ломать игрушки 22
8. Как привить ребёнку любовь к книге ещё до школы 23
9. Как разбудить в ребёнке любознательность 24
10. Как отличить детскую фантазию от лжи и правильно отреагировать 26
11. Как научить ребёнка делиться 27
12. Как отучить ребёнка драться 28
13. Как научить ребёнка спокойно проигрывать 29
14. Как приучить ребёнка убирать за собой без напоминаний 30
15. Как справиться с зависимостью ребёнка от мультиков и планшета 32
16. Как прекратить войну за столом 33
17. Как избавиться от утренних слёз у дверей садика 34
18. Как реагировать на плохие слова и чужие манеры из садика 35
19. Как помочь слишком удобному ребёнку говорить о своих желаниях 36
20. Как научить ребёнка принимать решения 37
21. Как научить ребёнка не перебивать взрослых 39
22. Как научить ребёнка не сдаваться после первой неудачи 40
23. Как разговорить ребёнка о том, как прошёл его день 41
24. Как вернуть себе родительский авторитет 43
25. Как отвечать на трудные детские вопросы 44
26. Как вернуть ребёнку веру в свои способности 45
27. Как направить энергию неусидчивого ребёнка 46
28. Что делать, если ребёнок признаёт только маму 48
29. Как погасить ревность старшего ребёнка к младшему 49
30. Как подготовить ребёнка к школе, если он не хочет заниматься 50
Итог части I 51
Предисловие к части II. Когда появляется оценка 52
Часть II. Младший школьник: 7–10 лет 54
31. Как вернуть ребёнку интерес к школе 55
32. Как делать уроки без скандалов 56
33. Как улучшить память ребёнка 57
34. Как правильно отреагировать на первую двойку 59
35. Как приучить ребёнка читать 61
36. Как отучить ребёнка скрывать оценки 62
37. Как вести себя после жалобы учителя 63
38. Как помочь ребёнку найти друзей в классе 64
39. Как защитить ребёнка, которого дразнят 66

40. Что делать, если ваш ребёнок обижает других 67
41. Как выбрать кружок, который ребёнок не бросит 68
42. Как справиться с зависимостью ребёнка от игр в телефоне 70
43. Как избавить ребёнка от страха неудачи 71
44. Как помочь ребёнку перестать сравнивать себя с другими 72
45. Как отвечать на «у всех есть, а у меня нет» 73
46. Как приучить ребёнка к домашним обязанностям 75
47. Как научить ребёнка справляться с сильными эмоциями 76
48. Как избавить ребёнка от страха отвечать у доски 77
49. Как отучить ребёнка списывать 79
50. Как научить ребёнка планировать своё время 80
51. Как научить ребёнка не бросать дело на середине 81
52. Как реагировать на грубость ребёнка 83
53. Как научить ребёнка признавать свои ошибки 84
54. Как научить ребёнка занимать себя самому 85
55. Как помочь отличнику перестать бояться ошибок 86
56. Как научить ребёнка говорить «нет» 88
57. Что делать, если ребёнок взял чужое 89
58. Как реагировать на «я буду блогером» 90
59. Как узнать, что происходит с ребёнком в школе 92
60. Как поддержать ребёнка после поражения 93
Итог части II 94
Предисловие к части III. Закрытая дверь — ещё не разрыв 95
Часть III. Подросток: 11–14 лет 97
61. Как вернуть доверие подростка, который закрылся 98
62. Что делать, если подросток резко скатился в учёбе 99
63. Как сохранить близость с подростком, когда друзья стали важнее семьи 101
64. Что делать, если вам не нравятся друзья подростка 102
65. Как реагировать на хамство подростка 104
66. Как справиться с зависимостью подростка от телефона 105
67. Как объяснить подростку, зачем нужна учёба 106
68. Как помочь подростку найти цель 108
69. Как поддержать подростка, недовольного своей внешностью 110
70. Как говорить с подростком о первой любви 111
71. Что ответить подростку, который хочет зарабатывать вместо учёбы 112
72. Что делать, если подросток прогуливает школу 114
73. Как восстановить доверие, если подросток постоянно врёт 115
74. Как решить вечный конфликт из-за беспорядка в комнате 116
75. Как вернуть подростку нормальный режим сна 117
76. Как говорить с подростком о курении и вейпах 119
77. Как относиться к зелёным волосам и странной одежде подростка 120
78. Как помочь подростку найти увлечение 121
79. Как говорить подростку о его недостатках, чтобы он услышал 123
80. Как вернуть подростку веру в себя 124
81. Как помочь ребёнку, которого травят в школе 125
82. Что делать, если ваш ребёнок участвует в травле 126
83. Как отвечать на требование дорогих брендовых вещей 128
84. Как воспитать в подростке обязательность 129
85. Как спорить с подростком и не проиграть отношения 130

86. Читать ли переписку подростка 131
87. Что делать, если подросток отказывается ехать с семьёй 133
88. Что делать, если подросток бросает спорт после пяти лет тренировок 134
89. Как решить, отпускать ли подростка из музыкальной школы 135
90. Как давать подростку свободу и не терять контроль 137
Итог части III 138
Предисловие к части IV. Последняя передача ответственности 139
Часть IV. Старшеклассник: 15–18 лет 141
91. Как помочь подростку выбрать профессию 142
92. Как уберечь выпускника от выбора вуза за компанию 144
93. Что делать, если ребёнок выбрал не то, что вы хотели 146
94. Как включить выпускника в подготовку к экзаменам 147
95. Как помочь подростку справиться с волнением перед экзаменом 148
96. Как отпустить ребёнка учиться в другой город 149
97. Что делать, если выпускник отказывается поступать 151
98. Что делать, если подросток хочет работать вместо учёбы 152
99. Как вернуть подростку реализм, не сломав его уверенность 153
100. Как поднять самооценку выпускника 154
101. Как говорить с подростком о серьёзных отношениях 156
102. Как поддержать подростка после расставания 157
103. Как договориться с подростком о времени возвращения домой 158
104. Как говорить с подростком об алкоголе 159
105. Как научить подростка обращаться с деньгами 160
106. Как поддержать подростка, который хочет открыть своё дело 161
107. Что отвечать на «вы же ничего не добились» 163
108. Как перестать быть для подростка только кошельком 164
109. Что делать, если подросток прикрывается экзаменами 165
110. Как вернуть силы выпускнику, который всё забросил 166
111. Как справиться с игровой зависимостью старшеклассника 168
112. Что делать, если подросток избегает родственников 169
113. Как победить прокрастинацию подростка 170
114. Как помочь подростку, который боится взрослой жизни 171
115. Как научить взрослого ребёнка говорить «нет» в компании 173
116. Как помочь подростку перестать сравнивать себя с чужими успехами 174
117. Что делать, если выпускник хочет взять год паузы 175
118. Как помогать подростку, который говорит «я сам» 177
119. Что делать, если подросток скрывает свои планы 178
120. Как отпустить выросшего ребёнка во взрослую жизнь 179
Вместо послесловия. Что дальше 180
Об авторе 183
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 3 серии «Практика воспитания»ответы по возрастам

Сто двадцать ответов на родительские «Как быть?» — 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

Путь ребёнка по ступеням. Четыре возраста книги — это ступени школы будущего: детство, которое не торопят; начальная школа способностей; основная школа, осваивающая знания кратно; школа дела.

Связь с книгой «Школа будущего»

Часть IV «Главный поворот: начальная школа становится школой способностей», часть V «Плоды поворота: основная школа осваивает знания кратно», часть VI «Школа дела».

Курс-пара для ребёнка

«Фундамент успеха» — курс своего класса, с 1-го по 11-й. Первый курс «Я — исследователь» бесплатный; в начальной школе курсы проходят вместе с родителями.

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 — для каждого возраста.

Как читать эту книгу

Каждая новелла отвечает на один родительский вопрос и устроена одинаково — так нужный ответ легко найти и быстро перечитать.

Заголовок — ситуация, названная так, как назвали бы её вы

Подзаголовок — узнаваемая боль, из-за которой вы открыли эту страницу

Суть — что на самом деле происходит с ребёнком и почему привычный ход не срабатывает

Пять шагов — порядок действий, который можно начать сегодня вечером

Установка родителям — мысль, ради которой всё это делается, — её стоит перечитывать

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

Возраст, в котором всё зависит от вас

Эта книга выросла из родительских вопросов. Не из теорий и не из учебников, а из тех фраз, с которыми мамы и папы приходят к специалисту: «Он ничего не доводит до конца», «Она молчит при чужих», «Каждое утро — слёзы у садика». За каждой такой фразой стоит одна большая тревога: правильно ли я делаю?

Сначала ответы выходили постами в сообществе Академии во «ВКонтакте». Здесь они собраны в книгу — чтобы нужный ответ можно было найти за минуту, а не листать ленту. Всего их сто двадцать, и разложены они по четырём возрастам. В ваших руках первая часть: тридцать ответов о детях от трёх до шести лет.

Почему начинаем с дошкольников. В этом возрасте ребёнок ещё не «плохо себя ведёт» — он осваивает мир и проверяет, какие правила в этой семье настоящие. Не те, что произносятся вслух, а те, что действуют: что будет, если заплакать громче, если бросить, если отказаться. Ребёнок — очень точный исследователь. Он быстро выясняет, работает ли истерика, отменяет ли крик вчерашнее «нет» и стоит ли стараться, если мама всё равно сделает быстрее.

Эта книга — третья 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. Четыре части этой книги идут по тем же ступеням, что и школа будущего: дошкольное детство, начальная, основная и старшая школа. Там, где в тексте стоит знак XXII, я показываю, что из школы будущего можно сделать дома прямо сейчас.

Поэтому почти в каждой из тридцати новелл меняется не ребёнок, а взрослый: размер задачи, которую он ставит, предсказуемость его реакции, готовая замена запретному действию и право ребёнка сделать самому. Это хорошая новость. Всё, что в этом возрасте зависит от вас, можно начать менять уже сегодня вечером — без специальных занятий и без волшебных методик.

Прошу вас об одном: не читайте эту книгу как список собственных ошибок. Ошибаются все родители, и дети прекрасно переносят наши ошибки, если мы их замечаем и исправляем. Читайте её как набор инструментов. Возьмите один шаг, попробуйте неделю, посмотрите, что изменилось. Потом возьмите следующий.

И ещё одно. Главное, что может сделать родитель дошкольника, — не ускорить развитие, а не отнять у ребёнка то, что он уже может сам. Самостоятельность, любопытство, упорство в три года — это не черты характера, которые либо есть, либо нет. Это мышцы. Растут они там, где взрослый даёт им работу и не делает её за ребёнка.

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук

ЧАСТЬ
I
Дошкольник
3–6 лет
Меняется не ребёнок, а поведение взрослого

01 НОВЕЛЛА

Как научить ребёнка доводить дело до конца

Почему малыш бросает игру через пять минут и как за месяц растянуть его внимание до получаса

СУТЬ В четыре года произвольное внимание держится 10–15 минут — ребёнок бросает не от лени, а потому что не видит, где у дела конец. Работает не терпение ребёнка, а размер задачи, который выбрал взрослый.

ПЯТЬ ШАГОВ

Сужайте задачу до видимого финала: не «строим гараж», а «ставим четыре стены». Конец должен быть в поле зрения с самого начала.

Ставьте точку вслух: «всё, закончили» — и вместе рассматривайте результат десять секунд. Без этого ритуала дело в памяти ребёнка не завершается.

Если он устал — правило последней детали: доделываете вместе один элемент и заканчиваете на «получилось», а не на «бросил».

Убирайте конкурентов со стола: один набор, выключенный фон, никаких лишних игрушек в поле зрения.

Сохраняйте сделанное: полка, фото, папка. Видимый результат — главный мотиватор дошкольника.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Внимание — это мышца, и растит её не выдержка ребёнка, а посильный размер задачи, который выбрали вы»

02 НОВЕЛЛА

Как приучить ребёнка всё делать самому

Что отвечать на «мама, сделай», чтобы он начал одеваться, есть и убирать без вас

СУТЬ «Мама, сделай» при сохранном навыке — это почти всегда не неумение, а привычка: взрослому быстрее, и ребёнок это давно понял.

ПЯТЬ ШАГОВ

Один раз проверьте: умеет ли. Попросите сделать при вас, молча, без подсказок — и вы точно узнаете, где помощь нужна, а где нет.

Отдавайте ему последнее действие: вы застёгиваете четыре пуговицы, он — пятую; вы держите носок, он натягивает. Постепенно передаёте действия назад, от конца к началу.

Закладывайте в режим десять лишних минут. Самостоятельность съедается спешкой быстрее, чем любым капризом.

Замените «давай я» на «с чего начнёшь?». Вопрос запускает действие, предложение помощи его останавливает.

Не переделывайте при нём криво надетую кофту и неровно убранные игрушки. Переделали — значит, сказали: «ты сделал плохо».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Каждый раз, делая за ребёнка то, что он может сам, взрослый забирает у него маленький кусок веры в себя»

03 НОВЕЛЛА

Как прекратить истерики в магазине

Что делать, когда ребёнок падает на пол у кассы, — и как больше не доводить до сцены

СУТЬ Истерика у кассы — это не манипуляция и не испорченный характер: мозг дошкольника ещё не умеет тормозить сильное желание. Закрепляет сцену одно — если она хоть раз сработала.

ПЯТЬ ШАГОВ

Договаривайтесь до входа: что покупаем, что не покупаем. Попросите повторить его словами — договор, произнесённый ребёнком, держится лучше.

Дайте роль: свой маленький список, свой пакет, своя задача «найди молоко». Занятый ребёнок требует меньше.

Во время истерики не спорьте и не объясняйте — мозг в этот момент не слышит. Присядьте, назовите чувство («ты очень хотел, и тебе обидно») и держите одну фразу: «сегодня не покупаем».

Если крик нарастает — выйдите из зала и переждите рядом, спокойно. Не стыдите при людях и не обещайте купить «потом», лишь бы замолчал.

После — не выдавайте желаемое. Разберите через час, дома, в двух фразах: что случилось и как в следующий раз попросить.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок кричит не чтобы вас унизить — он пока не умеет справляться со словом «нет». Учит его не ваше объяснение, а то, что решение не изменилось»

04 НОВЕЛЛА

Как помочь ребёнку подружиться с другими детьми

Он стоит у края песочницы и не подходит: три шага, чтобы он вошёл в игру

СУТЬ Вход в чужую игру — это навык, а не смелость. Дети, которых просто подталкивают («иди поиграй»), отказываются не из упрямства: они не знают, что именно сделать и сказать.

ПЯТЬ ШАГОВ

Не толкайте в группу. Встаньте вместе с ним рядом с играющими и две-три минуты просто комментируйте: «смотри, они строят тоннель».

Дайте «пропуск» — то, чем можно поделиться: мяч, ведёрко, вторую лопатку. Ребёнок с ресурсом входит в игру в разы легче.

Отрепетируйте дома одну фразу: «можно с вами?» Проиграйте её в куклах или машинках — на площадке она должна быть уже знакомой.

Начинайте с одного ребёнка, а не с компании. Группа для дошкольника — сложная задача, пара — посильная.

Приглашайте домой по одному. На своей территории даже очень осторожный ребёнок становится ведущим.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Застенчивость лечится не фразой «иди играй», а одним отработанным навыком входа и одним другом»

05 НОВЕЛЛА

Как избавить ребёнка от страха перед всем новым

Новый кружок, новая площадка, новый человек — как расширять мир ребёнка без слёз

СУТЬ Отказ до пробы — это свойство темперамента: есть дети, которым нужно больше времени на «разогрев». Они осваивают новое не хуже, но другим путём — через предварительное знакомство.

ПЯТЬ ШАГОВ

Знакомьте заранее и издалека: пройдите мимо здания, покажите фото и видео, назовите имя педагога. Новое должно стать узнаваемым до первого дня.

Приходите на пятнадцать минут раньше. Пустое помещение осваивается легко, полное — почти невозможно.

Дайте правило: «смотреть можно, участвовать необязательно». Снятое требование включаться снимает и сопротивление.

Первая доза — короткая: десять-пятнадцать минут и уход на подъёме, а не через слёзы.

Никогда не исчезайте незаметно. Один тайный уход стоит двух недель доверия.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Смелость у дошкольника — это не прыжок в неизвестность, а знакомое место. Ваша работа — сделать новое знакомым»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

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

Гиды «Ранний старт»

Новеллы о страхе нового и о первых кружках подводят к вопросу, который родители дошкольников задают чаще всего: куда вести ребёнка и не поздно ли. В гидах «Ранний старт» Академия собрала 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».

06 НОВЕЛЛА

Как научить ребёнка не стесняться взрослых

Дома говорит без умолку, при чужих молчит: что должен сделать родитель в этот момент

СУТЬ Молчание при чужом взрослом — нормальная осторожность дошкольника. Закрепляет её обычно сам родитель: отвечает за ребёнка и объясняет окружающим, что «он у нас стеснительный».

ПЯТЬ ШАГОВ

Предупреждайте заранее: «сейчас придёт тётя Оля, она спросит, как тебя зовут, ты можешь ответить или кивнуть».

Держите паузу пять секунд и не отвечайте вместо него. Ребёнку нужно время, а не спасение.

Уберите ярлык. При ребёнке не произносится ни «он стеснительный», ни «что же ты, язык проглотил».

Тренируйте микроконтакты, где взрослый не страшный: сам отдаёт деньги кассиру, сам просит хлеб, сам говорит «спасибо» в лифте.

Хвалите факт, а не смелость: «ты ответил» — вместо «какой ты молодец, не побоялся».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Слово «стеснительный», сказанное при ребёнке, работает не как описание, а как инструкция на годы вперёд»

07 НОВЕЛЛА

Как отучить ребёнка ломать игрушки

Почему он разбирает всё, что ему дарят, и как перевести это в пользу

СУТЬ Чаще всего это не порча, а исследование: ребёнку интересно не катать машинку, а узнать, что у неё внутри. Наказание гасит исследовательский интерес, а не привычку разбирать.

ПЯТЬ ШАГОВ

Заведите законный ящик «это можно разбирать»: старый телефон, будильник, сломанный фен без шнура, замок.

Купите настоящую детскую отвёртку. Разрешённое дело с инструментом почти всегда вытесняет запрещённое.

Введите правило: «разобрал — пробуем собрать вместе». Так исследование превращается в работу.

Обозначьте границу прямо: разбираем только своё и только из ящика; чужое и новое — нет.

Переведите интерес в конструкторы, наборы «собери сам», простые механизмы. Это то же занятие в разрешённой форме.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Не наказывайте за исследование мира — дайте ему законный адрес, иначе оно найдёт незаконный»

08 НОВЕЛЛА

Как привить ребёнку любовь к книге ещё до школы

Что делать, если он убегает от чтения на второй странице

СУТЬ Книга конкурирует с движением и с экраном, и в пять лет это заведомо неравная борьба. Побеждает не длительность чтения, а регулярность и то, на каком месте вы остановились.

ПЯТЬ ШАГОВ

Читайте каждый день в одно и то же время и до экрана, а не после. Пять минут ежедневно дают больше, чем сорок минут по воскресеньям.

Книгу выбирает ребёнок, даже если это одна и та же книга двадцатый раз. Повтор — это его способ осваивать текст.

Останавливайтесь раньше, чем надоест, и обязательно на интересном месте. Цель вечера — не дочитать, а захотеть завтра.

Читайте в лицах и разрешайте в это время вертеться, лепить, катать машинку. Слушать лёжа под столом — тоже слушать.

Держите книги в доступе: низкая полка, обложкой вперёд, пара книг в машине и в сумке.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Любовь к чтению не воспитывается требованием дочитать. Она держится на том, что вечер с книгой — приятное время с вами»

09 НОВЕЛЛА

Как разбудить в ребёнке любознательность

Что делать, если ребёнок ничего не спрашивает о мире

СУТЬ Вопросы появляются там, где на них есть спрос. Если на «почему» отвечали «потом», «не мешай» или лекцией на десять минут, ребёнок перестаёт спрашивать — это экономия сил, а не отсутствие ума.

ПЯТЬ ШАГОВ

Задавайте вопросы вслух сами и не отвечайте сразу: «интересно, почему лужа к вечеру исчезла?» Пауза важнее ответа.

Отвечайте коротко и точно — двумя-тремя предложениями. Лекция гасит интерес надёжнее запрета.

Заведите «полку вопросов»: то, чего не знаете, записываете и вечером смотрите вместе. Ребёнок видит, что незнание — это нормально.

Давайте опыт вместо объяснения: заморозить воду, посадить фасоль, разобрать шишку. Дошкольник думает руками.

Никогда не смейтесь над вопросом и не обрывайте его. Одна насмешка стоит десяти вопросов, которые он уже не задаст.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Любознательность не включают — её перестают выключать. Ребёнок спрашивает ровно столько, сколько вы готовы слушать»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

Фундамент успеха · 1 класс · бесплатно

Курс «Я — исследователь»

Ребёнок, который разбирает машинку, чтобы узнать, что внутри, и засыпает вас своими «почему», — уже исследователь. Первый курс линейки «Фундамент успеха» построен вокруг этого вопроса: мир открывается расширяющимися кругами, каждый урок заканчивается заданием, а в финале ребёнок делает собственную книгу о курсе. Курс рассчитан на первый класс, проходят его вместе с родителями, и он бесплатный.

XXII ШКОЛА БУДУЩЕГО — УЖЕ СЕГОДНЯ

Дошкольное детство не торопить

В моём видении школы XXII века дошкольное образование менять не нужно. Его задача — не обогнать школу буквами и счётом, а сберечь то, с чем ребёнок пришёл в мир: любопытство, желание делать самому, упорство. Именно на этом начальная школа будущего будет строить развитие способностей.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

Заведите с ребёнком «копилку почему»: записывайте его вопросы за неделю, а в выходные выбирайте один и ищите ответ вместе — в книге, в опыте, на прогулке. Так любопытство становится привычкой искать, а не ждать готового.

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

10 НОВЕЛЛА

Как отличить детскую фантазию от лжи и правильно отреагировать

Почему в четыре года наказывать за выдумки опасно

СУТЬ До пяти-шести лет граница между «было» и «придумал» ещё не выстроена: ребёнок не врёт, он достраивает мир. Отдельная история — ложь из страха, и её создаёт взрослый, который задаёт вопросы-ловушки.

ПЯТЬ ШАГОВ

Не уличайте и не требуйте признания. Фантазию принимайте и мягко обозначайте рамку: «в игре — так, а на самом деле как было?»

Не задавайте вопрос, ответ на который знаете. Вместо «ты разбил?» скажите: «ваза разбита, давай уберём». Так ребёнку не за что прятаться.

Хвалите правду вслух, особенно неприятную: «ты сказал, как было, — это важно, спасибо».

Разделяйте поступок и признание: последствие за разлитое, благодарность за честность.

Не называйте ребёнка лгуном и не рассказывайте об этом при нём другим взрослым.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Наказание за выдумку учит не честности, а осторожности. Правду говорят там, где за неё не бьют»

11 НОВЕЛЛА

Как научить ребёнка делиться

Почему требование «отдай игрушку» даёт обратный результат

СУТЬ Чувство собственности формируется к трём-четырём годам, и это нормальный этап. Когда взрослый отнимает игрушку у своего ребёнка ради чужого, он учит не щедрости, а тому, что своё могут забрать в любой момент.

ПЯТЬ ШАГОВ

Не отбирайте. Ребёнок, уверенный, что его вещь при нём, делится намного охотнее.

Самое дорогое убирайте из рюкзака до выхода на площадку — спорить будет не о чем.

Вместо «дай» вводите очередь: «сейчас играет Петя, потом ты» — с таймером или счётом. Очередь дошкольник понимает, абстрактную щедрость — нет.

Научите его фразе «я играю, потом дам». Ребёнку нужен разрешённый способ сказать «нет».

Хвалите обмен и совместную игру, а не жертву: не «молодец, что отдал», а «вы здорово поменялись».

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Делиться умеет только тот, у кого есть своё — и право иногда ответить «нет»»

12 НОВЕЛЛА

Как отучить ребёнка драться

Что стоит за ударом в песочнице и каким словом его заменить

СУТЬ Ребёнок бьёт, пока удар быстрее слова: в момент злости нужных слов просто нет. Мораль в этот момент не работает — работает готовая замена и предсказуемая реакция взрослого.

ПЯТЬ ШАГОВ

Реагируйте в два шага: физически остановите руку и скажите короткую формулу — «руками не бьём». Без длинных объяснений в момент аффекта.

Дайте замену и отрепетируйте её дома в игре: «это моё», «мне не нравится», «я первый». Фраза должна быть готовой к употреблению.

Отслеживайте триггеры: усталость, голод, теснота, конец прогулки. Большая часть драк случается в предсказуемых точках.

Покажите, куда девать злость телом: топнуть, сжать кулаки, отойти к скамейке. Гнев не запрещают, ему дают форму.

Проверьте семью: если дома шлёпают, любые слова о драке бессмысленны.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок перестаёт драться не тогда, когда понял, что это плохо, а когда у него появилось слово, которое успевает раньше руки»

13 НОВЕЛЛА

Как научить ребёнка спокойно проигрывать

Поддаваться или нет: ответ, который удивит большинство родителей

СУТЬ Постоянные поддавки не готовят ребёнка к проигрышу, а откладывают встречу с ним на возраст, где она болезненнее. Но и выигрывать у дошкольника каждый раз бессмысленно: нужен опыт обоих исходов в безопасной обстановке.

ПЯТЬ ШАГОВ

Чередуйте: иногда выигрывает он, иногда вы. Начните с игр на удачу (кубик, ходилки) — там проигрыш не говорит ничего о способностях.

Проговаривайте вслух свой проигрыш: «я проиграл, обидно, но было интересно». Ребёнок копирует модель, а не мораль.

Договаривайтесь до начала: «играем до конца, кто бы ни выигрывал». Правило, названное заранее, снимает половину сцен.

Заканчивайте игру фразой не о победителе, а о процессе: «здорово сыграли, в следующий раз попробуем иначе».

Если началась истерика — спокойно сверните игру без нотаций и вернитесь к ней завтра.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Проигрывать ребёнок учится, глядя, как это делает взрослый рядом. Не объясняйте — покажите»

14 НОВЕЛЛА

Как приучить ребёнка убирать за собой без напоминаний

Как превратить уборку из ежедневной войны в привычку

СУТЬ Чаще всего проблема не в лени, а в объёме и непонятности: сорок разных предметов на полу — задача, непосильная для пятилетнего мозга, который не умеет планировать последовательность.

ПЯТЬ ШАГОВ

Сократите количество игрушек: половину — в коробку на антресоль и меняйте раз в месяц. Убирать становится реально.

Сделайте места очевидными: открытые ящики, картинка-ярлык на каждом. Если ребёнок не знает, куда класть, он не начнёт.

Введите сигнал-ритуал: одна и та же песня или таймер на пять минут, и убираете вместе. «Иди убери» для дошкольника — пустая фраза.

Говорите конкретно и по одному: «машинки в синий ящик». Потом следующее.

Не переделывайте и не критикуйте результат. Криво убранное — тоже убранное.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Пока задача непосильна по объёму, она будет войной. Сначала уменьшите объём — потом требуйте»

АКАДЕМИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

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

Курс «Привычки, которые приведут к успеху»

Уборка без напоминаний — не черта характера, а привычка, и у привычек есть своя механика. Курс Академии 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 экспресс-курсов «Вектор старта в профессию»; во втором–четвёртом классе его проходят вместе с родителями.

15 НОВЕЛЛА

Как справиться с зависимостью ребёнка от мультиков и планшета

Что делать, если без экрана он не ест, не едет и не играет

СУТЬ Экран выигрывает не потому, что интереснее, а потому, что всегда доступен и не требует усилий. Пока он включён фоном, ни одно другое занятие не может с ним конкурировать.

ПЯТЬ ШАГОВ

Сделайте экран не фоном, а событием: включается под конкретный мультфильм и выключается по его окончании — не по итогу спора.

Предупреждайте за две минуты и ставьте таймер. Резкое выключение почти всегда даёт крик.

Уберите экран из еды и дороги. Соберите «дорожную коробку»: наклейки, книжка, липучки, маленькие фигурки.

Договоритесь о постоянных окнах в режиме дня — одно и то же время ежедневно. Предсказуемость снижает требование.

В эти же окна взрослые откладывают телефон. Без этого правило не работает.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Экран отнимает не время, а лёгкость: после него обычная игра кажется скучной. Возвращайте скуку — из неё рождается игра»

16 НОВЕЛЛА

Как прекратить войну за столом

Почему уговоры «съешь за маму» работают против вас

СУТЬ Работает разделение ответственности: взрослый решает, что, когда и где ест ребёнок; ребёнок решает, сколько и есть ли вообще. Уговоры, мультик и торговля десертом ломают именно это разделение.

ПЯТЬ ШАГОВ

Уберите уговоры, развлечения и сделки. Никаких «ложку за папу» и «не съешь — не получишь сладкое».

Новое блюдо ставьте рядом со знакомым и не требуйте пробовать. Вкус принимается в среднем после десяти-пятнадцати спокойных предъявлений.

Дайте окно двадцать-двадцать пять минут, потом спокойно убирайте тарелку без комментариев и упрёков.

Отмените перекусы между приёмами пищи — кроме воды. Аппетит формируется паузой, а не уговорами.

Посадите ребёнка есть вместе со всеми и дайте ему накладывать себе самому.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Аппетитом ребёнка управлять нельзя, а порядком за столом — можно. Разделите зоны ответственности, и война закончится»

17 НОВЕЛЛА

Как избавиться от утренних слёз у дверей садика

Пять минут в раздевалке, которые меняют весь день ребёнка

СУТЬ Ребёнок плачет не от садика, а от расставания — и воспитатель, говорящий «через десять минут он спокоен», это подтверждает. Помогает предсказуемость, а не уговоры и не быстрота.

ПЯТЬ ШАГОВ

Сделайте ритуал прощания из трёх одинаковых действий: обнять, помахать в окно, сказать одну и ту же фразу. Каждый день одно и то же.

Держите его коротким — три-пять минут. Затянутое прощание усиливает слёзы, а не утешает.

Никогда не уходите тайком. Исчезновение без прощания даёт тревогу на недели вперёд.

Привязывайте возвращение к событию дня, а не ко времени: «я приду после полдника» — часы дошкольник не понимает.

Дайте переходный предмет: маленькая игрушка, платок с домашним запахом, ваше фото в кармашке.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнка успокаивает не уговор, а повторяемость. Один и тот же ритуал делает утро безопасным быстрее любых слов»

18 НОВЕЛЛА

Как реагировать на плохие слова и чужие манеры из садика

Как поставить ребёнку фильтр, не вводя запретов

СУТЬ Новое слово держится ровно там, где на него бурно реагируют. Для дошкольника ваша реакция — самая яркая часть эксперимента, и повторять он будет именно ради неё.

ПЯТЬ ШАГОВ

Не показывайте испуг и не смейтесь. Ровный голос: «у нас так не говорят».

Дайте замену: «если ты злишься, скажи — я злюсь». Запрет без замены не работает.

Спокойно объясните значение, если слово ругательное. Тайна усиливает притягательность.

Не запрещайте дружбу с «источником» — учите фильтру: «в садике говорят по-разному, а у нас дома вот так».

Проверьте собственную речь и речь в фильмах, которые идут фоном.

УСТАНОВКА РОДИТЕЛЯМ

«Ребёнок пробует слова, как пробовал игрушки на прочность. Не подкрепляйте эксперимент бурной реакцией — и он закончится сам»

19 НОВЕЛЛА

Как помочь слишком удобному ребёнку говорить о своих желаниях

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.