

Содержание

От автора	8
Введение	10

1 ЧЕГО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Ваш собственный детский опыт	14
Каковы ваши ценности?	16
В центре внимания — ребенок	18
«Достаточно хороший» родитель	20



2 ТОНКОСТИ ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ

Как учатся наши дети	24
Мозг ребенка	26
Основные вехи: 2–3 года	28
Основные вехи: 4–5 лет	30
Основные вехи: 6–7 лет	32

3 2–3 ГОДА

«Это мое!»	36
«Я сам!»	38
«Нет! Нет! Нет!»	40
«Не буду капусту!»	42
Родительский гид:	
в кафе	44
«Голубая чашка. Нет, желтая. Нет, голубая!»	46
«Папа, сядь здесь!»	48
«Не хочу пальто!»	50
«Мама, не уходи!»	52
Родительский гид:	
агрессия	54
«Хочу твой телефон!»	56
«Еще чуть-чуть!»	58
«Она мне не нравится!»	60
Родительский гид:	
застенчивость	62
«Давай, как будто...»	64
«Я хочу сейчас!»	66
«Я еще не закончил!»	68
«Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!»	70
«Не хочу с мамой, хочу с папой!»	72
Родительский гид:	
трудности со сном	74
«Хочу эту книжку!»	76
«Смотри, какая палочка!»	78
«Как это работает?»	80
«Одно тебе, одно мне!»	82
Родительский гид:	
«особое» время	84
«А завтра скоро?»	86

4

4-5 ЛЕТ

«Хочу на ручки!»	90
«Посмотри, что получилось!»	92
«Хочу мою пустышку!»	94
«Мамочка, тебе грустно?»	96
«Я сейчас лопну от злости!»	98
«А я все равно сделаю!»	100
«Это так смешно!»	102
«Жираф тоже будет обедать. Можно?»	104
Родительский гид:	
переезд	106
«Мне с тобой хорошо!»	108
«Почему небо голубое?»	110
«А я тебя не слышу!»	112
«Когда я был маленьким...»	114
«Все! Я сдаюсь!»	116
«Я боюсь темноты!»	118
«А вот моя подружка...»	120
Родительский гид:	
поездки на автомобиле	122
«Ты любишь ее больше!»	124
«Я потерял мишку!»	126

«У тебя никогда нет времени!»	128
«Я ее ненавижу!»	130
«Мне грустно...»	132
«Я никогда не хотел младшего братика!»	134
Родительский гид:	
если ребенок заболел	136
«Они говорят, что я плакса!»	138
«Мне приснился плохой сон!»	140
«Я ничего не делал!»	142
«У меня неприятность...»	144
«Она такая надоедливая!»	146
«Не хочу убираться!»	148
«Делай так!»	150
«А тебе нельзя на мой день рождения!»	152
Родительский гид:	
день рождения	154
«Не хочу!»	156
«Я описался...»	158
«Плохие люди нас убьют?»	160
«Это приятно...»	162
«Я молодец?»	164
«Ты тоже умрешь?»	166
«Ты же обещал!»	168
Родительский гид:	
развод родителей	170
«Хочу быть лучшим!»	172
«Я помню, помню: „Не рисуй на стенах!“»	174

5

6-7 ЛЕТ

«Мне надо тебе кое-что сказать...»	178
«Так нечестно!»	180
«У меня не получается!»	182
«Я тебя ненавижу!»	184
«А мама мне разрешила!»	186
Родительский гид:	
хорошие манеры	188
«Я никому не нравлюсь!»	190
«Они меня обижают!»	192
«Я хочу другую семью!»	194
«Я не хочу идти в школу!»	196
«Она моя лучшая подруга!»	198
Родительский гид:	
проблемы в школе	200
«Домашнее задание — это скучота!»	202
«Я лучший!»	204
«Я тебя стесняюсь!»	206
«Но у всех моих друзей это уже есть!»	208
«Я ни на что не гожусь!»	210
Родительский гид:	
деньги	212

«Замолчите оба!»	214
«Но я не устал!»	216
«Мне скучно...»	218
«Я хуже всех!»	220
«У меня появился парень!»	222
«Я так не играю!»	224
Родительский гид:	
цифровой мир	226
«Откуда берутся дети?»	228
«Я не хочу заниматься музыкой!»	230
«Кто это — „чужой“?»	232
«Мой дневник. Не трогать!»	234
«Почему ты должна идти на работу?»	236
«Вы мне ничего не разрешаете!»	238
«Я хочу телефон!»	240
«Я уродина!»	242
Родительский гид:	
после школы	244
Библиография	246
Указатель	250
Благодарности	256



От автора

Как всякий «правильный» родитель, вы наверняка чувствуете, что должны волшебным образом всегда знать, как поступить.

Неважно, что происходит: ребенок отказывается надевать куртку или пытается оттянуть время сна, — вы неизменно ищете «правильные» слова и решения, надеясь применить единственно верную стратегию.

Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам понять, что делать в такие моменты. Прочитав ее, вы наконец узнаете, что происходит в голове вашего ребенка. Эта книга создана на основе новейших исследований в области детской психологии и неврологии. Она позволяет увидеть мир глазами ребенка и напоминает о том, насколько детский взгляд отличается от нашего, взрослого.

Большинство публикаций по воспитанию рассматривают общение с детьми как улицу с односторонним движением: авторитетные взрослые объясняют малышам, как себя вести. Эта книга иная. Воспитание — это всегда взаимодействие, вот почему так важно заглянуть глубже. У нас в умах есть внутренний сценарий, и он диктует, какими мы «должны» быть родителями. Следуя ему, мы можем не заметить, что придерживаемся бесполезных убеждений и предубеждений, которые мешают настоящему, полноценному общению с детьми. Искренне желая сделать как лучше, мы не понимаем, что наши попытки восстановить дисциплину в сложной ситуации могут лишь усугубить положение и обострить реакцию ребенка, который уже и так потерял контроль над собой. Итак, это первая книга, адресованная родителям, в которой одновременно рассматривается мышление взрослого и ребенка. Она содержит более сотни примеров (сценариев) реального взаимодействия с ребенком, которые вы можете использовать в критические моменты.

Период от двух до семи лет является решающим в формировании личности. Иезуиты говорили: «Дайте мне ребенка младше семи лет, и я сделаю из него человека», — и за этим утверждением стоит научная истина. К семи годам структурное и функциональное развитие мозга на 90% завершено. В дальнейшем ребенок будет усваивать новые знания и правила поведения, опираясь на тот опыт взаимодействия с миром, который он получил за первые семь лет жизни.

Нам, современным родителям, невероятно повезло: благодаря достижениям нейропсихологии, внедрению методов сканирования мозга и многолетним исследованиям мы знаем о детском развитии значительно больше, чем наши собственные родители. Работая в команде, имея на двоих пятерых детей, мы — я (автор и мама) и доктор Ангарад Радкин (авторитетный специалист в области детской клинической психологии) — смогли отобрать все самое лучшее из этих исследований. Причем многие данные до настоящего времени были недоступны широкой аудитории.

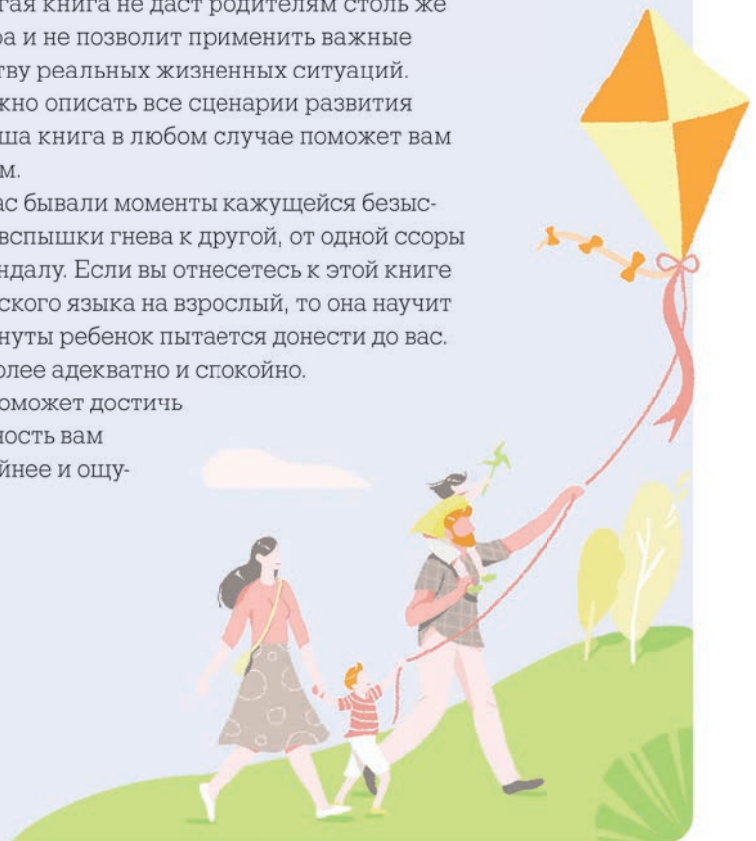
Мы уверены, что ни одна другая книга не даст родителям столь же панорамного (на все 360°) обзора и не позволит применить важные научные результаты ко множеству реальных жизненных ситуаций. Разумеется, на бумаге невозможно описать все сценарии развития событий, но мы уверены, что наша книга в любом случае поможет вам улучшить отношения с ребенком.

Как и у других родителей, у нас бывали моменты кажущейся безысходности. Нас бросало от одной вспышки гнева к другой, от одной ссоры к следующей, от скандала к скандалу. Если вы отнесетесь к этой книге как к пособию по переводу с детского языка на взрослый, то она научит понимать, что в критические минуты ребенок пытается донести до вас. Тогда вы начнете реагировать более адекватно и спокойно.

Мы убеждены, что наша книга поможет достичь взаимопонимания, даст возможность вам обоим почувствовать себя спокойнее и ощутить глубокую взаимосвязь.

ТАНИТ КЭРИ

Tanith Carey



Введение

«О чем думает ребенок?» — это способ взглянуть на мир глазами ребенка, сохраняя при этом свое собственное родительское видение. Книга поможет вам понять своего ребенка и правильно истолковать его поведение.

Воспитание — это путь, на котором неизбежно возникают критические ситуации. Эта книга содержит выжимки из наиболее актуальных разделов детской психологии, нейробиологии и передовой педагогической практики, давая вам информацию, необходимую здесь и сейчас. Не исключено, что к решению некоторых ситуаций придется возвращаться постоянно. И потому помимо рекомендаций, которые можно использовать немедленно, каждый описанный сценарий содержит советы и на долгосрочную перспективу.

Приспосабливаясь к стадиям развития

В этой книге мы рассматриваем проблемы воспитания детей в возрасте от двух до семи лет. В этот период они начинают познавать окружающий мир, осваивать речь, заводить друзей и отстаивать свою независимость.

Чтобы вы могли быстро настроиться на волну своего ребенка, понять его сокровенные мысли, главы разделены в соответствии с тремя основными возрастными группами:

- 2–3 года;
- 4–5 лет;
- 6–7 лет.

Таким образом, содержание максимально соотносится с ключевыми этапами развития

ребенка. Точно так же, как проходило обучение вашего малыша сначала умению сидеть, затем стоять, а потом ходить, протекает и развитие головного мозга (которое мы не можем непосредственно видеть): одна стадия будет сменять другую в определенном порядке.

Но не забывайте о том, что каждый ребенок уникален. Поэтому, хотя рассматриваемые стадии в идеале должны следовать одна за другой, малыш будет проходить их в своем собственном темпе.

Современный подход

Жизнь не стоит на месте, и в современном мире уход за детьми уже не всегда является исключительно прерогативой женщины. Поэтому каждый сценарий, описанный в книге, подойдет родителям обоих полов. Книга адресована в первую очередь мамам и папам, но она будет полезна всем, кто хочет лучше понять детей, будь то бабушка, дедушка, воспитатель, учитель или опекун.

Советы психолога

В книге описано более сотни повседневных ситуаций, а ее формат позволяет быстро находить объяснения тому, что говорит и думает ребенок. Варианты решения проблемы сформированы с учетом мнения и чувств родителей.



ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА РОДИТЕЛИ – ЭТО ЕГО ВСЕЛЕННАЯ.
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СВОИМ ДЕТЯМ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ТО,
КАК МАЛЫШИ СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ.

Не только дети каждый день бомбардируют родителей потоком вопросов. И у родителей их возникает не меньше.

Стоит ли реагировать на капризы? Все ли гаджеты вредны? Почему ребенок не делает то, что ему гсворят? В книге есть ответы на эти и другие вопросы.

Ситуации скомпонованы таким образом, чтобы вы могли сразу же найти необходимую информацию и разрешить любую возникшую ситуацию. Вы сможете выбрать и применить наилучшую для вас модель поведения. Одновременно будут расширяться и углубляться ваши знания о ребенке, его развитии, о том, как вести себя в том или ином случае. Будет расти уверенность в собственной родительской компетентности.

В этой книге вы найдете не только практические рекомендации для родителей детей каждой возрастной группы, но и советы по основным «больным темам», знакомым каждому из нас, таким как трудности с засыпанием, совместный поход с ребенком в ресторан, поездка с ним в автомобиле и т. п.

Лучшее для вас обоих

Научившись правильно интерпретировать поведение ребенка, вы сможете лучше справляться с проблематичными для вас моментами воспитания. А результатом станет полное и глубокое взаимопонимание, которое сохранится на долгие годы.



ГЛАВА 1

Что бы вы хотели
для своего
ребенка?



Ваш собственный детский опыт

У каждого из нас свой подход к воспитанию детей, и основы его заложены в нашем собственном детстве. Вы можете пойти тем же путем, который когда-то избрали ваши родители, или же попытаться дать своему ребенку то, чего сами, возможно, были лишены.

Чтобы определить собственный родительский стиль, попробуйте ответить на нижеприведенные вопросы. Они помогут описать чувства, связанные с вашим собственным детством. Попросите супруга или партнера сделать то же самое. Запишите свои мысли, а затем обсудите и проанализируйте ответы. Не удивляйтесь, если это вызовет у вас обоим сильные эмоции. Используйте полученные выводы для того, чтобы выявить свои сильные и слабые стороны, согласовать ваши действия и делать все на благо ребенка.

1. Во время конфликтов мои родители:

- ссорились, не стесняясь меня;
- никогда не ссорились при мне;
- рассердившись, высмеивали друг друга или обижались;
- порся ссорились, а затем мирились у меня на глазах.

2. Я ложился спать:

- в строго определенное время;
- всегда в разное время.

3. В вопросах дисциплины мои родители:

- были строгими и требовательными;
- были не очень строгими, многое позволяли;
- держались золотой середины, с любовью приучая к правилам и запретам.

4. В вопросах учебы мои родители:

- не слишком интересовались моими успехами;
- спокойно принимали любые мои оценки;
- заставляли учиться как можно лучше.

5. В детстве я чувствовал:

- что у родителей есть любимчики;
- одинаковое отношение ко мне и моим братьям и (или) сестрам.

6. Когда наступали каникулы:

- мы все время проводили вместе;
- мы редко проводили время вместе.



7. Когда дело касалось проявления эмоций:

- мне позволяли выплескивать негатив;
- меня поощряли выражать только позитивные эмоции;
- моих родителей не волновали мои чувства.

8. В вопросах материальных благ:

- я всегда получал то, что хотел;
- я получал лишь самое необходимое;
- я чувствовал себя обделенным.

9. Когда дело касалось физических проявлений привязанности:

- мы часто обнимались;
- родители иногда меня обнимали;
- родители не были склонны к излишним проявлениям ласки.

Необходима совместная работа

В процессе воспитания следует учитывать не только собственный опыт и пожелания.

Если у вас полная семья, то не надо забывать, что у второго родителя может быть своя точка зрения и иной, отличный от вашего, опыт. И он привнесет это все в общую копилку воспитания вашего совместного ребенка. Неважно, кто является вторым воспитателем: ваш партнер, бывший муж, другой член семьи, — вы можете не осознавать, насколько ваши подходы различаются, пока не обсудите их.

Понимание точки зрения другой стороны снизит напряженность, исключит недопонимание и поможет договориться о правилах и ограничениях (ведь без такого договора их нельзя будет последовательно применять).

Самостоятельные действия

Если вы растите ребенка в одиночку, то вправе самостоятельно решать, как именно вы будете его воспитывать. Но иногда стоит поговорить с тем, кому вы доверяете: с близкой подругой, другим членом семьи. Это поможет выявить проблемы, с которыми вы можете столкнуться в будущем.

Каковы ваши ценности?

Воспитание детей — это самая сложная и благодарная роль, которая вам когда-либо выпадала. И хорошо сыграть ее можно, лишь разобравшись в собственных мыслях и убеждениях. Если вы поймете, что для вас важнее всего, и определите верный путь.

Воспитание детей — это путешествие, сулящее массу открытий. Мы все начинаем его с самыми лучшими намерениями, с целью создать гармоничную семью. Но на этом пути нужны терпение, доброта, понимание и иные качества. Нелегко их сохранить, столкнувшись с трудностями и стрессами, взлетами и падениями, без которых жизнь невозможна. Чтобы выстроить свой дом на прочном фундаменте, а не на зыбучем песке, необходимо определить свои ценности и держаться их.

Ваш взгляд на миссию родителя

Ценности — это то, что вы готовы отстаивать, черты, которые отличают вас от других. Четкое определение этих ценностей и следование им поможет оставаться таким родителем, каким бы вы хотели быть. Воспринимайте их как цели, которых вам предстоит добиться.

Анализировать ценности нужно совместно со вторым родителем, ведь разногласия в этих вопросах могут только запутать детей. Общая четкая и непротиворечивая позиция необходима для того, чтобы ребенок чувствовал уверенность, безопасность и понимал, что от него хотят.

ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

На странице справа — примерный перечень положительных качеств. Не стесняйтесь добавить в него свои собственные. Используйте этот список как основу для ответов на приведенные ниже вопросы. Если родителей двое, то сравните ваши ответы с ответами вашего партнера. Осознав мотивацию другого человека, всегда проще понять истоки разногласий и то, как найти золотую середину.

Для каждого вопроса выберите пять ценностей, которые наиболее важны для вас.

- Что важно для вас как для родителя?
- Каким родителем вы хотели бы быть?
- Каковы идеальные взаимоотношения между вами и вашим ребенком?
- Каким должен быть идеальный родитель?
- Как бы вы хотели, чтобы окружающие отзывались о вашем ребенке?
- Каким вы останетесь в памяти ребенка, когда он вырастет?

добрый
здоровый
свободный

СИЛЬНЫЙ

сообразительный

РОДИТЕЛЬСКИЕ

ТЕРПЕЛИВЫЙ

независимый

уравновешенный

ТВОРЧЕСКИЙ

покладистый

МИЛЫЙ

сопереживающий

увлекающийся

СПОКОЙНЫЙ

вежливый

УМНЫЙ

смелый

веселый

ЧЕСТНЫЙ

ЦЕННОСТИ

незлопамятный

ЛАСКОВЫЙ

правдивый

ОТКРЫТЫЙ

мудрый

ДОВЕРЧИВЫЙ

дружелюбный
дисциплинированный



ЧАСТЬ 2

Тонкости
ДЕТСКОГО
РАЗВИТИЯ



Как учатся наши дети

Мозг ребенка — это, по сути, масса клеток (нейронов), ожидающих, чтобы их привели в порядок. Со временем миллионы этих нейронов образуют стройные связи, которые будут подкрепляться повторением, испытаниями, ошибками и разрешением проблем.

Мышление

Сначала малыш познает окружающий мир через ощущения. Он облизывает деревянную игрушку, а его мозг при этом фиксирует вкус, вес и форму предмета. Позже ребенок строит башню из кубиков — и узнает о причинно-следственных связях, ломает свое сооружение — и получает представление о гравитации.

Каждый раз, когда ребенок что-то делает, нейронная цепочка замыкается, формируя синаптические связи между клетками мозга, за счет чего утолщается кора головного мозга, отвечающая за сложные мыслительные процессы.

Сначала речь кажется ребенку набором звуков. Со временем малыш учится узнавать слова,

которыми вы называете понравившиеся ему предметы. По мере того как будет расти словарный запас, станет усиливаться работа левого полушария мозга, отвечающего за речевые процессы и логическое мышление. Ребенок сможет строить длинные предложения, задавать больше вопросов и понимать объяснения того, что происходит вокруг.

Используя сложные предложения, малыш сможет рассказывать «истории» из собственной жизни — и так начнет формироваться память. По мере ее развития ребенок сможет сохранять информацию и использовать ее для создания собственной картины мира.





РАЗВИТИЕ МОЗГА В ПЕРВЫЕ СЕМЬ ЛЕТ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ФОРМИРУЕТ МИРОВОЗЗРЕНИЕ, КОТОРОЕ СОХРАНИТСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Узнавание родных

Потребности новорожденных детей удовлетворяются сразу же. Малыш уверен, что мир вращается вокруг него, ведь иного опыта у ребенка нет. Схемы управления собственными эмоциями, которые закладываются у ребенка еще до рождения, усиливаются за счет взаимодействий по схеме «стимул — реакция»: вы входите в комнату — и малыш радостно лепечет и вскрикивает. Затем вы улыбаетесь и ласкаете его, подкрепляя тем самым положительные эмоции.

Рассматривая ваше лицо, внимательно слушая, как вы рассказываете ему о своей любви и чувствах, малыш начинает понимать, что вы тоже испытываете некие эмоции. Когда вы укладываете ребенка в постель, а он не хочет спать, приходит понимание того, что его мысли и желания могут не совпадать с мыслями и желаниями остальных. Эта так называемая теория сознания позволит ему впоследствии понимать намерения других людей и заводить первые дружеские связи.

Эмоции

Грудные дети могут в конкретный момент времени испытывать лишь одну сильную эмоцию, связанную с наиболее древней, основной частью мозга. Скоро малыш обнаружит, что есть нечто, что делает его счастливым (в этот момент система вознаграждения — комплекс структур нервной системы — усиливает выработку в мозге гормонов удовольствия: дофамина, окситоцина и серотонина) или, наоборот, вызывает негативные эмоции (из-за гормонов стресса: адреналина и кортизола).

Когда вы называете чувства ребенка, а также говорите о том, что испытываете сами, малыш узнает, что существуют специальные слова, описывающие эмоции. По мере развития отделов коры головного мозга в левом полушарии, которые отвечают за освоение ребенком речи, он обнаруживает, что может выразить свои потребности и чувства словами.



Мозг ребенка

В качестве иллюстрации развития мозга ребенка ученые часто используют образ строящегося дома. Такая аналогия помогает понять, как этот удивительный многоуровневый орган способствует формированию личности ребенка.

К моменту рождения базовые структуры мозга малыша анатомически уже заложены. «Стройматериалами» для этого служат более 200 миллиардов клеток (нейронов). Другими словами, дом уже имеет как бы стены и двери. Осталось лишь функционально соединить все это воедино, чтобы мозг заработал в полную силу.

Построение мозга: от фундамента и выше

Примитивная базовая часть мозга — своеобразный фундамент — необходима новорожденному ребенку для выживания, то есть для работы основных жизненных систем. Она же служит источником основных эмоций, например гнева и страха. Входящий в эту часть мозга набор мозговых структур, так называемая лимбическая система, включает в себя и миндалевидное тело — область мозга, которая воспринимает опасность, вызывая реакцию «бей или беги», и играет ключевую роль в обработке эмоций.

Ребенок растет, и к работе подключается кора головного мозга — его «верхние этажи».

Это внешняя и наиболее молодая часть, где происходит уже самое сложное — высшее мышление.

На «верхних этажах» выделяются лобные доли, которые отвечают за большую часть нашего интеллекта, за рациональное мышление, принятие решений и планирование.

В начале жизни, особенно в возрасте до семи лет, эти «верхние этажи» являются зоной незавершенного строительства. Время идет, ребенок общается с другими людьми, получает новый опыт — и нижний и верхние этажи соединяются нервными связями, как если бы между ними была возведена лестница. Постепенно ребенок обретает контроль над своими эмоциями и импульсами, поступающими с «нижнего этажа», учится умирять их.

Почему левое и правое полушария должны работать вместе

В детстве «строительство» ведется еще на одной «площадке». Как и у домов с двумя фронтонами, в головном мозге ребенка есть правая и левая



**В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ В МОЗГЕ
ЕЖЕМИНУТНО ОБРАЗУЕТСЯ 250 000 НЕЙРОНОВ.**



В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ ЕЖЕСЕКУНДНО ФОРМИРУЕТСЯ БОЛЕЕ МИЛЛИОНА НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ – ТАКОЙ СКОРОСТИ УЖЕ НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ.

стороны. Это два полушария мозга. Они действуют по-разному, и оба отвечают за огромное количество функций.

У большинства людей левое полушарие связано с логическим мышлением, речью и мыслями. Правое полушарие отвечает за эмоции, распознает более тонкие коммуникации, вербальные и невербальные. Эти две половинки соединяются «коридором» — мозолистым телом.

В возрасте двух лет «стройка» в этом «коридоре» идет наиболее интенсивно, но она будет продолжаться до середины подросткового возраста. Чем шире становится этот «коридор» в результа-

те образования все новых и новых связей между обоими полушариями мозга, тем свободнее доступ к ним и тем успешнее ребенок контролирует свои эмоции.

Завершение «строительства»

Окончательно «дом» ребенка будет построен к его совершеннолетию, хотя «косметический ремонт» в нем будет идти постоянно. В процессе взросления наладится работа различных частей мозга, и, как результат, ребенок начнет контролировать эмоции и осознавать последствия своих поступков.



Основные вехи: 2–3 года

Давайте определим, на что способны двухлетние дети, чтобы лучше интерпретировать их поведение и адекватно воспринимать его. Добро пожаловать в их постоянно меняющийся мир! Здесь происходят самые волнующие перемены в детской жизни.



Мышление

Мозг двухлетнего ребенка составляет около 80% от размера мозга взрослого.

Быстро развиваются лобные доли, управляющие рассудком, эмоциями и памятью.

Активно формируются связи между клетками мозга, поэтому навыки приобретаются молниеносно. Например, двухлетний ребенок способен освоить до восьми новых слов в день!

Развивается воображение. Дети начинают называть объекты, создавать и запоминать персонажей, фантазировать.

Малыши открывают для себя причинно-следственную связь и с любопытством изучают, что будет, если толкнуть башню из кубиков, пролить воду из стакана и т. д.

Развивается память. Так, двухлетние дети уже говорят: «Пойдем на качели» — задолго до того, как вы пришли на детскую площадку, а к трем годам радуются встрече со знакомыми, с нетерпением ждут Нового года или дня рождения.

Благодаря улучшению памяти дети знают, в каком порядке появляются рисунки в их любимой книге, поэтому им нравится перечитывать одну и ту же книгу снова и снова.



Общение

Развитие речи у ребенка стимулируется совершенствованием не только мелкой, но и крупной моторики: ходьбой, бегом — одним словом, движением вообще. Дети понимают куда больше, чем могут сказать сами. В возрасте около двух лет в их словаре от 50 до 200 слов.

Словарный запас расширяется быстро. К концу третьего года жизни дети могут уже знать 1000–2000 слов.

Комментирование всего на свете — это проявление радости, которую испытывает малыш от способности говорить. Дети описывают каждое свое действие, тренируясь произносить новые звуки.

Произношение улучшается, хотя звук «к» может звучать как «т» (например, «тетс» вместо «кекс»). Добрую половину слов еще трудно расшифровать.

По мере того как крепнут связи между мышцами, управляющими речевым аппаратом, и мозгом, появляется четкая речь. Таким образом, к концу третьего года вы будете понимать почти все, что говорит ребенок.



Эмоции

Управлять эмоциями пока трудно. Эмоциональная зрелость наступает по мере развития лимбической системы (см. стр. 26). Этот процесс завершится только с наступлением совершеннолетия.

До этого времени крайности в выражении эмоций могут считаться нормой. Двух- и трехлетние дети способны переходить от улыбки к истерике в считанные мгновения.

Дети осваивают множество новых возможностей, хотя подчеркнуть свою растущую независимость, повторяя снова и снова: «Я сам!»

Дети желают повелевать, но они также убеждаются в том, что мир — не то место, где их приказы всегда выполняются.

В возрасте около трех лет словарный запас позволяет начать выражать свои эмоции словами. Тогда же приходит понимание, что необходимо соблюдать правила.

На этой фазе формируется и эмоциональный интеллект. Дети замечают, что и у других людей есть желания и чувства.

Трехлетние дети понимают, что родители могут по-разному реагировать на их поступки, поэтому подсознательно стремятся поступать «правильно» и делать их счастливыми. Впрочем, желание следовать своим импульсам все еще сильно.



Навыки

Скорость роста начинает замедляться. Конечности малыша удлиняются, а размер головы становится более пропорциональным по отношению к остальным частям тела.

В результате быстрого развития нервной системы улучшается координация. Младенческий жирок сменяется мышцами, двухлетние дети становятся гораздо сильнее.

Дети с безупречной легкостью ходят и бегают, хотя недавно лишь пошатались на слабеньких ножках.

Свобода передвижения доставляет детям огромное удовольствие. Им нравятся спонтанные подвижные игры: салки, катание с горок, бег наперегонки.

Правое и левое полушария мозга прекрасно взаимодействуют, в итоге дети все лучше держат равновесие, что позволяет прыгать, кувыркаться и ходить по прямой линии.

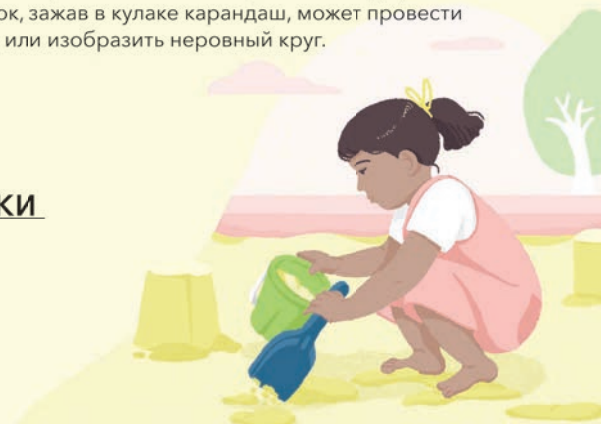
В этом же возрасте дети учатся попеременно ставить ноги и осваивают ходьбу по лестнице.

Развивается мелкая моторика, движения становятся более точными. Ребенок может самостоятельно есть с помощью ложки и вилки.

Начинают проявляться навыки рисования. Двухлетний ребенок, зажав в кулаке карандаш, может провести линию или изобразить неровный круг.



**ОСВОЕНИЕ РЕЧИ И УЛУЧШЕНИЕ МОТОРИКИ
ПОЗВОЛЯЮТ РЕБЕНКУ ВСЕ АКТИВНЕЕ
ИССЛЕДОВАТЬ МИР.**



Основные вехи: 4-5 лет

Ребенок лучше осознает свое место в мире и начинает проверять границы своей независимости. В речи малыша возникает масса «почему», и разговоры с ним все более напоминают полноценный диалог. Это позволяет лучше понять формирующийся характер ребенка.



Мышление

К пяти годам мозг ребенка по объему составляет 90% от размера мозга взрослого.

Улучшаются внимание и долговременная память, появляются способности к планированию: за это отвечает префронтальная кора головного мозга, в которой растет число нейронных связей. Благодаря этому дети уже могут сосредотачиваться и играть более продолжительное время.

Краткосрочная память также крепнет. Ребенок запоминает все больше лиц, помнит события недавнего прошлого. Четкие временные понятия малышу еще недоступны, но он уже способен запомнить свой номер телефона и адрес.

Появляются навыки сравнения. На этом этапе дети уже мысленно «сортируют» людей и предметы, выясняют, чем они отличаются друг от друга, используют сравнения при обсуждении этих различий.

Теперь дети могут классифицировать объекты по признакам, например фрукты по цвету и размеру.

Дети уже могут строить сложные предложения и выполнять набор последовательных команд, например: «Убери игрушки и надень пижаму».



Общение

Теперь в лексиконе ребенка несколько тысяч слов, и он может вести все более сложные двусторонние беседы.

Улучшается контроль мышц рта, языка и голосовых связок — речь становится чище и свободнее. Дети также могут изменять тон своей речи, например сюсюкать с теми, кто младше их.

Малыш начинает задавать серьезные вопросы. Словарный запас уже достаточно богат, чтобы спрашивать об устройстве мира. Ребенок также может уверенно рассказать о себе, отвечая на вопросы взрослых.

Дети начинают все лучше понимать окружающий мир. В этом возрасте ребенок способен понимать шутки и смеяться над ними.

Ребенок увереннее чувствует себя в компании сверстников, и дружеские отношения начинают играть для него все более значимую роль. Малыш постепенно усваивает правила поведения в коллективе. И хотя конфликты неизбежны, дети всегда пытаются прийти к компромиссу с товарищами по играм.



Эмоции

Ребенок начинает испытывать более одной эмоции одновременно. Теперь одно и то же событие может вызывать у него противоречивые чувства — например, счастье и грусть после появления в семье брата или сестры.

Развивается детская теория сознания. Теперь ребенок понимает, что у других людей тоже есть чувства и мысли, которые могут не совпадать с его собственными, и, как следствие, может начать лгать.

Расширение границ самостоятельности может выражаться в непослушании. Дети по-прежнему стремятся осчастливить родителей, но в то же время проверяют, насколько далеко им разрешается отойти от правил.

Развивается эмпатия. Дети учатся понимать эмоции окружающих. Если поведение ребенка расстраивает других, он может об этом сожалеть.

Детям нравится осуществлять контроль, помогать другим, брать на себя ответственность, играя роль взрослых и желая заниматься домашними делами.

Крепнет логическое мышление, теперь ребенок может предложить свое решение проблемы.

Дети все еще импульсивны, но самоконтроль улучшается, поэтому эмоции все чаще выражаются словом, а не действием.



Навыки

Баланс и координация движений улучшились настолько, что дети способны выполнять сложные физические движения, например прыжки с ноги на ногу. Они также могут пройти по узкой линии.

Возрастают скорость и ловкость. Дети бегают все быстрее, способны резко стартовать и останавливаться, сильно бить по мячу и в мгновение ока оказываться на верху лестницы.

Мышцы укрепляются, дети теперь могут вскарабкаться вверх по чему угодно — как по веревочной лестнице, так и по дереву. Мелкая моторика уже достаточно развита, чтобы самостоятельно одеваться (хотя шнурки и кнопки по-прежнему остаются проблемой).

На этом этапе многие дети уже держат карандаш по-взрослому. Они могут нарисовать круг, квадрат и треугольник, а также написать большинство букв алфавита.

Улучшается гибкость и ловкость кистей рук, и рисунки становятся более детальными (в изображениях людей появляются рты, носы и глаза). Ребенок начинает раскрашивать более аккуратно, штриховка все реже выходит за контур.



**РЕБЕНОК УЧИТСЯ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
В ОБЩЕСТВЕ, НАЧИНАЕТ ПОНИМАТЬ, КАК НА ЕГО
ПОСТУПКИ РЕАГИРУЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ.**



Основные вехи: 6–7 лет

У вас, вероятно, уже сложилось четкое представление о характере вашего ребенка, хотя его мозг все еще активно развивается. Помните об этом и поддерживайте малыша в обретении им самостоятельности. Особенно вне дома.



Мышление

Мозг ребенка достиг «взрослого» размера. Мышление становится более организованным и рациональным и уже очень схоже с мышлением взрослого человека.

Развитие логического мышления позволяет детям лучше понять, как устроен мир, и выявлять возможные причинно-следственные связи.

Более тесное знакомство с окружающим миром заставляет ребенка осознать, что не всегда все так просто, как кажется на первый взгляд.

Дети способны к длительной концентрации. Ребенок может полчаса заниматься чем-то для себя новым и интересным.

Дети уже в состоянии расшифровывать смысл незнакомых слов. Появляется любовь к чтению. Малыш начинает выбирать книги с более сложным сюжетом. Некоторые дети уже читают самостоятельно.

Возникает хорошее понимание чисел. Большинство семилетних детей могут производить в уме простые вычисления и узнавать время по часам.



Общение

Продолжается развитие лобных долей мозга, позволяющих понимать, что и у других людей есть свои мысли и чувства.

Совершенствуется способность завязывать и поддерживать дружеские отношения. Дети начинают проявлять тактичность.

Может ощущаться влияние сверстников, давление с их стороны. Дети требуют такую же одежду, гаджеты или игрушки, как у их друзей.

Теперь дети понимают, что должны следовать правилам. Они четко знают, что хорошо и что плохо.

На смену игре «Давай, как будто...» приходят продуманные игры со множеством ролей. Дети воображают себе ситуации, которые еще не произошли, например их будущую свадьбу.

Обостряется соперничество. Дети предпочитают групповые игры с большим количеством правил, строго следят за их соблюдением и за тем, кто выигрывает или проигрывает.

Дети понимают переносные значения слов. Их радуют каламбуры и игра слов, смешные шутки.



Эмоции

Уровень владения собственными эмоциями позволяет детям в этом возрасте осознанно вести себя так, чтобы оправдывать более высокие ожидания взрослых, например родителей или учителя.

Появляется стремление к конфиденциальности. Ребенок начинает понимать, что может держать свои мысли при себе. Возникает стремление к большему уединению (например, желание раздеваться самостоятельно или запереть дверь в туалет).

Уже достаточно развилась префронтальная кора головного мозга, отвечающая за внимание и долгосрочную память. Теперь воспоминания детей больше похожи на воспоминания взрослых.

Становится возможным планирование. Развитое высшее мышление позволяет детям четче предвидеть будущее и заранее определять свои действия.

Дети стремятся обрести новые навыки, чтобы чувствовать себя увереннее. Они уже усвоили, что умение что-то делать столь же важно, как и умение вести себя в обществе.

Теперь дети постоянно сравнивают себя с другими, сопоставляют свои и чужие способности, поэтому на данном этапе у детей впервые проявляется самокритика.



Навыки

Степень независимости возросла: большинство детей этого возраста уже способны самостоятельно умыться, одеться и сходить в туалет.

Физические навыки продолжают совершенствоваться, основы мелкой и крупной моторики уже сформировались. На этом этапе развития у ребенка часто возникает желание научиться играть на музыкальном инструменте, рисовать и мастерить.

Сила и выносливость детей позволяют им добиваться успехов в гимнастике, танцах, плавании, скейтбординге, футболе и других видах спорта.

Приходит понимание того, что надо сделать, чтобы стать лучше. Дети начинают гордиться своими талантами и способностями, они желают продемонстрировать свои умения другим людям.



**ГЛЯДЯ НА САМОУВЕРЕННОГО
МАЛЫША, ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДСТАВИТЬ,
КАКИМ ВЫРАСТЕТ ВАШ РЕБЕНОК.**