

АЛЬВАРО БИЛЬБАО

перевод Милены Першиной
и Валерии Фомиченко



EQ

-

ВОСПИТАНИЕ

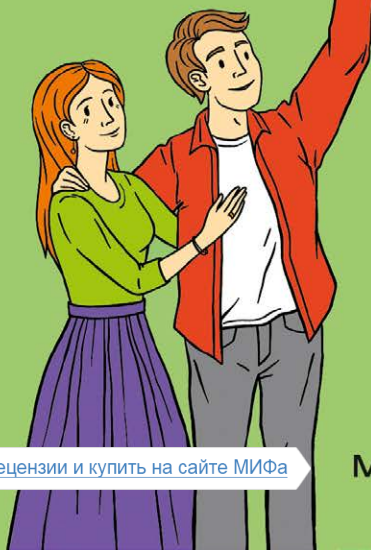
Системный
подход
к воспитанию
личности



6000+
оценок
на Amazon

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



Álvaro Bilbao

El cerebro del niño explicado a los padres

**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

[Pочитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Спокойное детство

Альваро Бильбао

EQ-воспитание

Системный подход к воспитанию личности

Перевод с испанского
Милены Першиной и Валерии Фомиченко

Москва
МИФ
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------|----|
| Введение | 10 |
|----------------|----|

ЧАСТЬ I ОСНОВЫ

| | |
|---|----|
| 1. Принципы полноценного развития мозга | 21 |
| 2. Ребенок похож на деревце | 23 |
| 3. Наслаждайтесь моментом | 28 |
| 4. Азбука мозга для родителей | 33 |
| 5. Равновесие | 40 |

ЧАСТЬ II ИНСТРУМЕНТЫ

| | |
|---|-----|
| 6. Инструменты для развития мозга | 47 |
| 7. Терпение и понимание | 50 |
| 8. Эмпатия | 60 |
| 9. Подкрепление позитивных норм и поведения | 72 |
| 10. Альтернативы наказанию | 88 |
| 11. Устанавливаем правила без драм | 99 |
| 12. Общение | 110 |

ЧАСТЬ III ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

| | |
|---|-----|
| 13. Как развить эмоциональный интеллект | 119 |
| 14. Связь | 123 |
| 15. Уверенность | 134 |
| 16. Растить без страхов | 147 |
| 17. Ассертивность | 159 |
| 18. Посейте счастье | 171 |

ЧАСТЬ IV
РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО МОЗГА

| | |
|--|-----|
| 19. Развитие интеллекта | 181 |
| 20. Внимание | 187 |
| 21. Память | 198 |
| 22. Язык | 208 |
| 23. Визуальный интеллект | 219 |
| 24. Самоконтроль | 226 |
| 25. Творчество | 235 |
| 26. Лучшие приложения для детей в возрасте до шести лет | 247 |
| 27. Прощание | 248 |
| Литература | 253 |
| Благодарности | 255 |

ВВЕДЕНИЕ

Самое важное время в жизни человека — не школьные годы, а прежде всего период от рождения до шести лет.

Мария Монтессори

Дети вызывают у нас самые разные эмоции. Ребенок является отражением взрослого — вот почему детские жесты, искренняя радость и непосредственность так сильно действуют на нас. Все взрослые в душе остаются детьми. Может быть, недавно вам вдруг захотелось запеть прямо на улице, поругаться с начальником или попрыгать через лужи в дождливый день, но вы сдержались, побоявшись выглядеть глупо или вспомнив о своих обязанностях. Время, проведенное с детьми, дает бесценный опыт. Благодаря им мы вновь замечаем в себе черты, которые были когда-то утрачены, но могут очень пригодиться в жизни. Возможно, именно эти черты и составляют основу нашей личности.

Если вы держите в руках эту книгу, то наверняка в вашей жизни присутствуют дети. Это значит, что у вас появилась прекрасная возможность восстановить активность той области мозга, которая отвечает за смех, игры и мечты.

Воспитание ребенка — большая ответственность, но при этом, возможно, один из самых непостижимых видов деятельности в жизни многих людей. Эта трансцендентность родительства относится ко всем уровням нашего бытия. Например, с точки зрения биологии дети — это «семена», которые передают наши гены (и, значит, часть нас самих) следующим

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ВВЕДЕНИЕ

поколениям. В психологии родительство и вовсе бывает нередко неотделимо от инстинктов, не поддающихся полному осмыслению. На духовном же уровне оно дает прежде всего возможность достичь самореализации, наблюдая за тем, как растут счастливые дети.

Впервые держа младенца на руках, любая мать и любой отец осознают, что родительский долг подразумевает исполнение ряда обязанностей. Во-первых, это *удовлетворение базовых потребностей малыша*: кормление, уход и защита. К счастью, медсестры и готовые ко всему бабушки могут провести теоретические и практические занятия по подобным вопросам. Во-вторых, нельзя забывать о *финансовой ответственности*. Воспитание ребенка неизбежно влечет за собой расходы, а это значит, что придется тратить деньги — в универмагах, аптеках, детском саду и супермаркетах. К счастью, эта проблема решается довольно просто: наша система образования учит нас в среднем двенадцать лет тому, как самостоятельно заработать себе на жизнь. За это время мы успеваем научиться читать, писать, обращаться с компьютером, более или менее сносно говорить по-английски, проводить сидя почти восемь часов в день и работать в команде, а также получаем определенный набор навыков, необходимых для профессионального роста в какой-либо сфере деятельности.

Третья (и самая главная) обязанность каждого родителя заключается в том, чтобы дать детям *образование*. На мой взгляд, образование — это не что иное, как развитие мозга ребенка: оно позволяет ему обрести автономию, научиться достигать своих целей и быть довольным жизнью в целом. На словах все звучит довольно просто, но в обучении присутствуют и определенные сложности. По сути, большинству родителей никто толком не объяснял, как помочь ребенку в этом процессе: они понятия не имеют, что представляют собой основные функции мозга, как нужно развивать и поддерживать его. Многие из нас ощущают себя растерянными или неуверенными, сталкиваясь

ВВЕДЕНИЕ

с различными аспектами интеллектуального и эмоционального взросления собственных детей и не зная, как им помочь. В других случаях они, наоборот, будут действовать уверенно, но эти действия будут противоречить тому, что необходимо мозгу их ребенка в это время.

Не хочу вас обманывать или навязывать искаженное представление о влиянии, которое вы как мать или отец можете оказать на интеллектуальное и эмоциональное развитие своего ребенка. Просто помните, что в детстве формируется характер, который остается с человеком на всю жизнь. Ребенок может оказаться интровертом или экстравертом, спокойным или не очень, но науке известно, что уровень развития его интеллекта по крайней мере на 50% будет определяться генетикой. Некоторые исследователи считают, что роль родителей в развитии интеллекта ребенка не очень велика, поскольку еще 25% зависит от окружения — людей, находящихся «вне дома». Однако это мнение является ошибочным: родители оказывают огромное влияние на развитие детей, особенно в первые годы жизни. Без молока матери, без ее заботы, ее ласковых слов и объятий, которые поддерживают и успокаивают малыша, он будет расти с непоправимыми эмоциональными и интеллектуальными недостатками. Каждый ребенок нуждается в семье, которая предоставит ему вожделенную безопасность и поддержку: лишь в таких условиях его мозг будет развиваться должным образом. Сегодня родителям гораздо проще понять образ мышления детей: благодаря новым научным исследованиям мы имеем больше информации о мозге и больше практических инструментов для того, чтобы обеспечить полноценное развитие ребенка. Однако возможностей ошибиться у нас теперь, к сожалению, тоже больше. К примеру, за последние двадцать лет в Америке в семь раз увеличилось число детей, принимающих лекарства для лечения нервной системы и разного рода психических расстройств. Эта тенденция продолжает расти и, похоже, распространяется, как лесной пожар,

ВВЕДЕНИЕ

по развитым странам мира, где на сегодняшний день каждый девятый школьник проводит часть своих школьных лет под воздействием психотропных препаратов. Реальность такова, что в современном образовании утрачены некоторые ценности, которые наука считает основополагающими для сбалансированного развития мозга ребенка. Как следствие, в сфере образования и развития детей растет число корпораций, заинтересованных в зарабатывании денег с помощью сложных программ стимуляции мозга, а также детских школ, претендующих на воспитание гениев, и лекарственных препаратов, подавляющих невозможность сконцентрироваться и улучшающих поведение. Все эти методы соответствуют распространенному мнению о том, что такие программы стимуляции, школы и лекарства оказывают положительное влияние на развитие мозга. Тем не менее многие родители придерживаются другой точки зрения и верят в «абсолютно естественное» воспитание, при котором ребенок вырастает свободным от навязанных правил и сопутствующих им разочарований. Эту теорию поддерживают и некоторые исследователи: было обнаружено, что разочарование способно привести к разного рода «эмоциональным сбоям», ограничения мешают развитию творческого потенциала, а избыток похвалы часто подрывает доверие. Однако оба этих подхода являются ошибочными: невозможно развить потенциал детского мозга исключительно при помощи определенной технологии или свободного познания мира на личном опыте. В действительности мозг работает не так, как нам бы того хотелось (или как мы об этом думаем). Принципы работы мозга не зависят от наших представлений о нем.

Нейробиологи всего мира потратили десятилетия, пытаясь выяснить, какие принципы лежат в основе развития мозга и какие стратегии наиболее эффективны для того, чтобы позволить детям использовать свои интеллектуальные способности в полной мере и в результате стать счастливее.

ВВЕДЕНИЕ

Исследования в области эволюции и генетики показывают, что люди не всегда склонны проявлять «природное добродушие», руководствуясь вместо него разнообразными инстинктами. Если заглянуть на школьный двор, то можно увидеть, как вдали от взглядов учителей детские склонности, свидетельствующие о широте натуры (такие как альтруизм и взаимное сотрудничество), переплетаются с более жестокими — агрессивностью и стремлением к доминированию. Без поддержки родителей и педагогов, способных сообщить ребенку нужное направление и помочь ему удовлетворить свои потребности в пределах, определяемых уважением к окружающим, он может сбиться с верного пути. Известно, что как биологический вид люди эволюционировали в значительной степени благодаря своей способности передавать свои ценности и культуру из поколения в поколение: это сделало нас более цивилизованными и сплоченными, хотя в настоящее время, может быть, так уже и не кажется. Тем не менее мозг отдельного ребенка не может развиваться самостоятельно, без внимательного контроля со стороны родителей и учителей.

Другие исследования в области развития мозга доказали, что ранняя стимуляция мозга не влияет на интеллект здорового ребенка. В этом смысле несомненным является лишь следующее: в раннем возрасте дети имеют гораздо большие шансы на развитие того, что мы называем абсолютным слухом, — другими словами, способности воспринимать музыку и овладеть иностранным языком на уровне родного. Впрочем, это вовсе не значит, что они должны учиться непременно в школах с углубленным изучением иностранного языка (ведь если учителя сами не являются носителями этого языка, дети с легкостью переймут у них акцент). Куда больший эффект дадут дополнительные занятия иностранным языком с учителем — носителем этого языка или просмотр фильмов в оригинале, ставший уже обычной практикой во многих странах. Известно, что

ВВЕДЕНИЕ

программы вроде Baby Einstein* или прослушивание музыки Моцарта также не способствуют интеллектуальному развитию детей. Классическая музыка иногда помогает им расслабиться и, следовательно, лучше выполнять некоторые задачи, требующие концентрации внимания, но не более того: через несколько минут ее эффект рассеивается. Вдобавок имеются убедительные доказательства, что воздействие на детей смартфонов, планшетов и других электронных устройств повышает риск развития поведенческих проблем и расстройств, связанных с дефицитом внимания. Эти данные также указывают на то, что диагноз СДВ ставится явно чаще, чем следовало бы, в результате взрослые начинают пичкать детей препаратами, в которых те на самом деле не нуждаются. Тенденция к росту количества пациентов, страдающих дефицитом внимания, является лишь верхушкой айсберга. Фармацевтические компании ведут себя безответственно и стремятся продавать лекарства, апеллируя исключительно к образовательному контексту. Родители уделяют большую часть времени и внимания работе, а не собственным детям; те, в свою очередь, не приучены к терпению, ни в чем не знают ограничений и слишком часто испытывают на себе раздражающее воздействие смартфонов и планшетов. В итоге мы получаем головокружительный рост случаев синдрома дефицита внимания и детской депрессии.

Существует множество «чудо-программ», сулящих развитие интеллекта ребенка, но, рассматривая их с научной точки

* Серия мультимедийных развивающих продуктов (интерактивных занятий) для младенцев и малышей до четырех лет. Компания Baby Einstein была основана в 1996 году бывшей учительницей и домохозяйкой Джули Эйгнер-Кларк (Julie Aigner-Clark). В первом видео демонстрировались различные игрушки и визуальные эффекты, перемежавшиеся музыкой, рассказами, числами и словами на многих языках. Предприятие быстро превратилось в многомиллионную франшизу. С 2001-го по 2013 год брендом Baby Einstein владела и управляла компания Disney, с 2013 года — корпорация Kids II, Inc. *Прим. ред.*

ВВЕДЕНИЕ

зрения, нетрудно убедиться в их полной неэффективности. Возможно, одной из ее причин является принцип «раньше усвоим — дальше пойдем», опирающийся на идею ускорения естественного процесса развития мозга. Однако, вне всякого сомнения, развитие мозга никак нельзя ускорить, не потеряв при этом некоторые его свойства. Это все равно что вырастить помидор искусственно, при помощи генной инженерии: за несколько дней он достигает идеального размера и цвета, но теряет всякий вкус. Точно так же и мозг, вынужденный развиваться под внешним давлением, не в состоянии пройти все необходимые этапы должным образом и в результате утрачивает часть своей сущности на этом пути. Умение сопереживать, ждать, сохранять спокойствие или любить невозможно культивировать в суматохе, процесс идет неторопливо и требует терпения со стороны родителей: ребенок станет лучшим воплощением собственных качеств в тот момент — не раньше и не позже, — когда будет *готов* к этому. По той же причине важнейшие неврологические открытия, касающиеся развития мозга ребенка, фокусируются на таких, казалось бы, простых аспектах, как положительный эффект употребления в пищу фруктов и рыбы во время беременности матери и в первые годы жизни ребенка, психологическая польза укачивания на руках, роль ласки в интеллектуальном развитии малыша или важность разговоров матери с ним для развития памяти и языковых способностей. Родители должны четко осознавать, что все перечисленное жизненно необходимо для развития детского мозга.

К сожалению, далеко не всем отцам и матерям известно, сколькими потенциально полезными для них данными о мозге располагает современная наука. Мозг обладает высокой степенью пластичности, что было подтверждено сотнями научных исследований. Для гармоничного развития ребенка родителям необходимо выбрать правильный подход, и я хочу им в этом посодействовать! В этой книге собраны основные

ВВЕДЕНИЕ

понятия, инструменты и методы, с помощью которых можно наиболее эффективно повлиять на формирование навыков, интеллекта и эмоционального мира ребенка, а также предотвратить трудности, связанные с развитием (например, синдром дефицита внимания, депрессию или поведенческие проблемы). Я уверен, что базовая информация о развитии и функционировании детского мозга окажется весьма полезной для многих отцов и матерей. Надеюсь, что знания, стратегии и опыт, которые вы почерпнете из этой книги, помогут вам по-настоящему преуспеть в роли родителя. Но прежде всего мне хочется, чтобы погружение в удивительный мир детского мозга помогло вам самим окунуться в мир детства и научиться яснее понимать своих детей, чтобы вы могли дать друг другу лучшее.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

