



КОРНИ И КРЫЛЬЯ

Книги о мягком Воспитании



КИМ ПО ГЁН
нейробиолог, нейропсихолог

БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИВЫЧЕК

ежедневные ритуалы, которые развивают
мозг ребенка, самостоятельность
и уверенность в себе

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К40

스스로 해 내는 아이의 비밀 by 김보경
RAISING DRIVEN KIDS: HOW HABITS SHAPE THE BRAIN
FOR SUCCESS, RESILIENCE, AND HAPPINESS by Bokyung Kim, Ph.D

Copyright © 2024 Jforum Publishing Co.
Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House «Eksmo»
ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement
with Jforum Publishing Co. through Shinwon Agency Co., Ltd.

Ким По Гён.

К40 Будущее начинается с привычек : ежедневные ритуалы, которые развивают мозг ребенка, самостоятельность и уверенность в себе / Ким По Гён ; [перевод с корейского Н. К. Кондратюк]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-219094-0

Детям интересно играть и общаться, но не прибираться, заниматься гигиеной или правильно питаться. Нейробиолог Ким По Гён знает, как с помощью простых и увлекательных ритуалов помочь ребенку стать более самостоятельным, организованным и увлеченным любым делом. Для этого достаточно работать с тремя основными привычками, которые помогут лучше концентрироваться, усердно учиться и быть уверенным в себе.

Вы узнаете, как из повседневных дел создать увлекательные игры, чтобы ребенок сам с удовольствием соблюдал гигиену и режим сна, правильно питался и с усердием занимался уроками. Автор уверена: правильно развитые полезные привычки помогут ребенку не только быть более ответственным, но и наслаждаться делом, ценить свои успехи и радоваться им.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-219094-0

© Кондратюк Н.К., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

**Для моей мамы, которая любила меня,
несмотря на то что я редко убирала
постиранное белье, и для моего мужа,
который сейчас стирает за меня.**

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Магия, меняющая врожденный мозг ребенка ... 13

ЧАСТЬ 1. КОГДА МЕНЯЮТСЯ ПРИВЫЧКИ, МЕНЯЕТСЯ И МОЗГ

**Глава 1. Пусть мой ребенок не живет по принципу
«проклятие инициативы трех дней»** 21

Почему соседский ребенок умеет все сам? 23

Не бывает трудных детей,
бывают вредные привычки 26

Полезные привычки формируют ум 30

Три причины, почему ребенок не меняется,
даже если сто раз повторять ему одно и то же 34

1. Недостаточно повторений 36

2. Чересчур доверяете намерениям ребенка 41

3. С самого начала стремиться к идеальному
результату 45

Привычка сильнее любого секрета успеха 49

Почему спортсменка Ким Ёна сказала:
«Я просто делаю»? 52

Привычки облегчают рутину 53

Иллюзия «от шоколада становишься счастливее,
чем от овощей» 55

Привычки меняют критерии счастья 58

Был ли мозг Моцарта врожденным даром? 59

Привычки меняют мозг 61

Содержание

3–11 лет: период формирования мозга, который достигнет успеха	64
Привычки — самый большой подарок, который могут сделать родители ребенку.	64
Период, когда закладывается фундамент способности к обучению	65
Вкусная еда, хороший сон и развлечения для развития мозга	66
Мозг расцветает в социуме	67
Подготовка к переходному возрасту	67
Глава 2. Обучаем мозг привычкам	69
Как мозг формирует привычки?	71
Обучение ребенка посредством опыта	71
Повторение опыта приводит к привычке	72
Дофамин — секретное оружие формирования привычек	74
Пять этапов магического создания привычки	77
1-й этап. Постановка цели: четко определите пункт прибытия	78
2-й этап. Выбор стратегии: необходимое целевое поведение для достижения успеха	80
3-й этап. Сила вознаграждения: нет награды — нет повторения	82
4-й этап. Подача сигнала: спусковой крючок для действия	83
5-й этап. Повторение — мать учения: доводим действия до автоматизма	84
Глава 3. Пять хитростей для формирования привычки ..	87
Нулевой этап: изменение мыслей	89
Великое начинается с малого	89
Избавление от негативных ярлыков, навешанных на ребенка	94
Почему видеоблогеры дают прозвища своим подписчикам	96
Достигаем целей с ребенком как одна команда	97

Одна качественная привычка стоит десяти	102
Атомные привычки: эффект домино	104
Посев семян атомных привычек	108
Устранение отвлекающих факторов	113
Два секрета, облегчающие выполнение действий	118
Секрет 1: уменьшите трение	121
Секрет 2: сахар делает горькое лекарство сладким	129
Искусство вознаграждения: поддержка и похвала	136
Внутренняя или внешняя мотивация — вот в чем вопрос	137
«Наклейка в знак поощрения»: почему эта стратегия в моей семье не сработала ...	140
Лучший секретный способ, как простимулировать ребенка	143
Искусство поддержки: «Поздравляю с достижением»	148
Искусство похвалы: почему нужно хвалить процесс, а не результат	154
Когда похвала становится ядом	160
Создание комфортного повседневного распорядка дня для родителей и детей	163
Распорядок успокаивает мозг	163
Секрет формирования эффективной последовательности	166
Названия для порядковых действий, которые легко запомнит ребенок	170

ЧАСТЬ 2. ПРИВЫЧКА ДЕТЕЙ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО САМОСТОЯТЕЛЬНО

Глава 1. Три привычки, которые формируют концентрацию	177
Привычки сна, помогающие мозгу в учебе	179
Сон — время очищения мозга от мусора	180
Использование телефона перед сном	181

Содержание

Чтобы рано вставать по утрам	184
Режим сна: что делать, если ребенок все равно не засыпает	185
Пищевые привычки, обеспечивающие мозг хорошим топливом	189
Завтрак помогает лучше учиться	190
Ребенок, который перекусывает с умом	193
Чего не видишь, тем можно управлять	196
Привычки, связанные с гаджетами, защищающие концентрацию	199
О невыносимой скуке	200
Ребенок не может в одиночку победить Кремниевую долину	202
Правила пользования телефоном, уменьшающие войну с ребенком	204
Как контролировать время в телефоне во время учебы	208
Глава 2. Четыре привычки, которые формируют возможность обучать мозг	211
Привычка читать, которая развивает способность к обучению	213
Общие черты детей, которые не любят читать	215
Надежный тест на проверку навыка чтения	221
Как научить ребенка читать с правильной скоростью	222
Чтение, объединяющее содержание книги и собственные мысли	222
Как поднять навык чтения на новый уровень	224
10 лет опыта чтения вслух	227
Учебные привычки, которые нелегко преодолеть	231
Три необходимых элемента для формирования учебных привычек	232
Минимальное время для учебы в соответствии с классом	233

Как постепенно увеличивать время учебы	237
Учеба — не должностная обязанность	241
Инструменты для развития навыков управления временем: будильник, таймер, планировщик	243
Управление временем равно управлению мозгом ..	247
Привычка думать и учиться самостоятельно	251
Ребенок, который решает задачи, не думая	251
Случаи, когда дети, проживающие в Америке, получают низкие баллы по английскому в Корее ...	254
Можно ошибаться, даже нужно, чтобы учиться	256
Привычка задавать вопросы	260
Мозг развивается в момент удовлетворения любопытства	262
Цените вопросы ребенка	265
Привычки в процессе развития, формирующие выдающегося ребенка	268
Ошибка родителей, которые берегут ребенка от боли или сложных путей	271
Привычка терпеть страдание	273
Хвалите ребенка в моменты трудностей	275
Хвалите выносливость	276
Глава 3. Три привычки, которые формируют счастье	279
Привычка благодарить для развития позитивного мышления	281
Благодарность — интеллектуальная способность	282
Благодарность как навык, требующий тренировки	283
Пять способов воспитать благодарность в мозге	285
Привычки управления стрессом, помогающие ребенку стать психологически сильным	292
Стресс тоже привычка	293

Содержание

Обмануть мозг, чтобы изменить настроение	294
Почему важно говорить о страхах	299
Смелость сказать «нет»	303
Привычка верить в себя и добиваться успеха	309
Привычки нужны, чтобы верить в себя	310
Вы ребенок, который справляется сам	311
Эпилог. Магия, меняющая	
врожденный мозг ребенка	313

ПРОЛОГ

Магия, меняющая врожденный мозг ребенка

В прошлом феврале, во время коротких школьных каникул, мы с моими детьми отправились в путешествие из Северной Калифорнии в Южную. Мы посетили Калифорнийский научный центр в Лос-Анджелесе и сходили на выставку, рассказывавшую о тайнах жизни. Там была викторина, на которой нам задавали различные вопросы, например, какие характеристики человека определяются генетикой, а какие — окружающей средой. С одним из вопросов я уже сталкивалась ранее в разных формулировках при работе с родителями детей. Его варианты чаще всего звучали следующим образом:

*«Интеллект наследуется от родителей
или зависит от окружающей среды,
например, от учителей?»*

*«Интерес к науке зависит от генов
или внешних факторов: от школьных
занятий, игр?»*

В каком виде вы сами задаете себе этот вопрос? Может, «есть ли у моего ребенка от рождения склонность к музыке или искусству?» Или: «Какой тип мышления у моего ребенка: гуманитарный или технический?»

На самом деле все эти формы можно свести к одной:

*Формирование мозга завершается
в момент рождения или происходит
в течение всей жизни?*

Многие люди считают, что мозг развивается за счет генетики. В некоторых аспектах это действительно так, например, движения левой руки контролируются правым полушарием, а правой руки — левым, и это врожденные особенности, которые нельзя изменить по своему желанию. Однако очень многое зависит от среды. Например, язык, который ребенок слышит после рождения, станет родным. Тем не менее, согласно гипотезе Сепира — Уорфа, разные языки формируют

разный тип мышления. Наш мозг развивается благодаря генетическим предрасположенностям и тому, что нас окружает.

Раньше в обществе преобладала концепция биологического детерминизма, согласно которой потенциал мозга задается с рождения. Считалось, что таланты предопределены, интеллект зависит от расы, а большая голова — признак недюжинного ума. Однако, чем сильнее развивалась наука, тем больше исследований подтверждало, что мозг постоянно меняется даже во взрослом возрасте: он продолжает учиться и перестраивать нейронные процессы в соответствии с тем, что сейчас изучает его обладатель.

Возникает вопрос: «Как можно изменить мозг?»

Эта книга посвящена волшебному преображению нашего мозга. Мы можем изменить нейронные пути, но не одним днем: трансформировать мозг **подобным способом** можно лишь с помощью физической травмы. Он меняется постепенно, медленно. Новорожденный ребенок, слушая каждый день маму и папу, двигает губами вслед за ними, тем самым развивая области мозга, отвечающие за понимание и повторение языка. И лишь с течением хотя бы нескольких месяцев накопленного опыта в первый год жизни он сможет произнести: «Мама!»