

УДК 37
ББК 74.90
К51

Erin Clabough

SECOND NATURE: HOW PARENTS CAN USE NEUROSCIENCE
TO HELP KIDS DEVELOP EMPATHY, CREATIVITY,
AND SELF-CONTROL

© 2019 Erin Clabough

Клэбо, Эрин.

К51 3 ключевых навыка успешных детей : как развивать в ребенке эмпатию, креативность и самоконтроль / Эрин Клэбо ; [перевод с английского К. Савельева]. – Москва : Эксмо, 2023. – 320 с. – (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-102267-9

Эмпатия, креативность и самоконтроль – три главных качества, определяющие личность ребенка, его успешное и счастливое будущее. Нейробиолог, мама четверых детей и автор этой книги Эрин Клэбо рассказывает, как развивать эти навыки с помощью игр всего за несколько минут в день, а также правильно мотивировать, справляться с капризами и истериками и воспитывать ответственных детей с высоким эмоциональным интеллектом. Ее рекомендации, простые и практичные, основаны на данных последних научных исследований и проверены личным опытом. Воспитание по принципам нейробиологии поможет по-новому взглянуть на привычные ситуации, а результаты превзойдут даже самые смелые ожидания родителей.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-102267-9

© Савельев К.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

BAVU BOOM! ЛУЧШИЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Клэбо Эрин

3 КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКА УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ

КАК РАЗВИВАТЬ В РЕБЕНКЕ ЭМПАТИЮ, КРЕАТИВНОСТЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *В. Нестерова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Maria Starus, Guz Anna, ann131313.s / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансул: «ЭКСМО»-КФБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге кешесі, 1 үй, 1 пәймәрт, 20 қабат, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по применению печатной продукции

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский кеш., 3-а, литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанс қаражының мерзімі шетелден.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрiс мөлшерi: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 17.01.2023.
Формат 60x84^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж экз. Заказ

16+

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru  bomborabooks   bombora

Официальный
интернет-магазин
Издательства
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

В электронном виде книга доступна на портале
купить на www.litres.ru



ЛитРес:
как и где купить

ISBN 978-5-04-102267-9



9 785041 022679 >

Из этой книги вы узнаете:

- как справляться с истериками, импульсивностью и капризами ребенка;
- какие игры помогут сформировать полезные привычки на всю жизнь;
- как правильно мотивировать ребенка и воспитывать в нем ответственность;
- что необходимо для создания развивающей среды для детей;
- как научить ребенка управлять эмоциями и добиваться поставленных целей.

Эту книгу я от всего сердца посвящаю моим детям. Спасибо за время, проведенное со мной, за ваш безудержный смех, за то, что призывали меня к ответственности и позволяли не всегда быть экспертом; за вашу преданность и помощь в достижении почти невозможного равновесия между скептицизмом и волшебством.

Я хочу, чтобы ваша драгоценная жизнь была такой, какую вы сами выберете. Растите и развивайтесь ежедневно, концентрируйтесь на позитиве и на понимании себя. Знайте, что все может измениться в любой момент, и вы способны стать движущей силой этих перемен. Я люблю вас.

Содержание

Предисловие	11
Часть 1 Воспитание второй природы	
ГЛАВА 1 Творческие способности, сочувствие и самообладание: почему дети нуждаются в этих навыках	21
ГЛАВА 2 Практическая неврология для родителей: ключевые факты и процессы	41
ГЛАВА 3 Вторая натура: методы развития трех навыков	66
Часть 2 Воспитание творцов	
ГЛАВА 4 Неврология творчества	99
ГЛАВА 5 Как воспитать творческого ребенка	111
Часть 3 Обучение состраданию	
ГЛАВА 6 Неврология сочувствия	139
ГЛАВА 7 Практическое сочувствие — это сострадание	164
Часть 4 Воспитание самообладания	
ГЛАВА 8 Неврология самообладания	195
ГЛАВА 9 Как помочь детям развивать самообладание	208
Часть 5 Самоорганизация для победы	
ГЛАВА 10 Что такое самоорганизация?	221
ГЛАВА 11 Как одержать победу в воспитании детей: мотивация, дисциплина и теория игр	237

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Родители формируют будущую свободу воли	260
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Практическая нейроанатомия: десять строительных кирпичиков человеческого мозга	265
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Эпигенетика: на перекрестке природы и воспитания	272
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Факты и мифы о мозге	280
	Словарь	284
	Примечания	289
	Благодарность автора	315
	Алфавитный указатель	316
	Об авторе	319

Предисловие

КОГДА МОЕМУ СТАРШЕМУ СЫНУ было восемь лет, он спросил меня: «Мама, это я управляю моим мозгом или мой мозг управляет мной?». Мой шестилетний ребенок спросил про алкоголь: «Это такой яд?» (я как раз прятала свой бокал с вином). Четырехлетний хотел знать, для чего нужны ягоды. А двухлетка радостно шлепнул меня по лицу со всей силы и убежал, рассчитывая, что я буду его догонять.

Все это — разные этапы открытия мира. Они сменяются по мере того, как дети взрослеют, а их мозг продолжает развиваться. Мои дети помогают мне видеть связь реальной жизни с той наукой, которой я занимаюсь. Даже обладая научной степенью в области молекулярной биологии, я все равно поражаюсь силе их генетического наследия. Как они могут обладать единым генофондом и вместе с тем быть настолько неповторимыми личностями? У каждого из них свой подход к проблемам, они борются с разными трудностями и усваивают разные навыки. Став матерью, я с самого начала задавалась вопросом, как удовлетворить все индивидуальные потребности в одной семье.

Я стала искать ответ в своей профессии. Я профессор биологии в небольшом колледже. В своей лаборатории я провожу фундаментальные исследования развития мозга — как соединяются нейроны, как внешние обстоятельства изменяют нашу личность. Но что

может неврология, которую я преподаю и изучаю, рассказать мне о воспитании детей?

Изучая этот вопрос, я обнаружила, что неврология имеет прямое отношение к родительским обязанностям. Известны основополагающие факты о том, как люди обучаются на клеточном уровне, как и когда развиваются определенные части мозга, как развитие мозга связано с видами поведения, которые мы ежедневно наблюдаем, и какое мощное влияние наши решения оказывают и на родителей, и на детей.

Мое исследование также показало, что наше общество выделяет одни качества в ущерб другим. Мы говорим, что ценим творческие способности, сочувствие и самообладание, но ведем себя иначе. Я убедилась, что эти качества действительно необходимы детям для достижения успеха и чтобы просто быть хорошими людьми. Я также выяснила, что вопреки распространенным убеждениям это не врожденные черты или таланты, а навыки, которые могут быть усвоены. Мы, родители, должны помогать нашим детям усваивать их.

Создание специфических связей в мозге

Чтобы развивать у наших детей творческие способности, сочувствие и самообладание, а также учить их целенаправленно пользоваться этими навыками в процессе самоорганизации, нам нужно понимать, как родительское воспитание формирует мозг ребенка. *Синаптическая пластичность*, или *нейропластичность*, — это динамичный процесс, в ходе которого связи между нейронами (сигнальными клетками мозга) ослабевают или укрепляются в зависимости от частоты использования. Все, что мы делаем как родители, укрепляет одни нейронные связи в мозге наших детей и оставляет другие связи неразвитыми или недоразвитыми.

Если мы хотим культивировать у детей творческие способности, нужно помогать их мозгу формировать нейронные связи, которые способствуют творчеству. То же самое относится к сочувствию, са-

мообладанию и самоорганизации. Ключ к построению нейронных связей — их практическое использование, или тренировка. Неврология показывает нам, что тренировка помогает детям усваивать не только сравнительно простые навыки, такие как ходьба, бросание мячика или запоминание простых стихов. Она также позволяет им овладевать творческими занятиями, проявлением сочувствия и умением владеть собой. В способе усвоения этих навыков нет ничего особенного; да, они сложнее, но мозг пользуется теми же механизмами для их формирования в будущей человеческой личности. (В то же время мы можем помочь нашим детям *не* усваивать виды поведения, которые мы считаем вредными и нежелательными, чтобы нейронные связи, которые обуславливают склонность к такому поведению, ослабевали и исчезали.)

Красота неврологии в том, что мы снимаем покров таинственности с таких вещей, как сочувствие и творческие способности, и разделяем их на обучающие компоненты. Тогда становится ясно, что любой мозг следует одним и тем же правилам: наше поведение и наши склонности находятся под управлением нейронных сетей, которые мы активируем. Несмотря на очевидные и порой вопиющие индивидуальные различия, мы очень похожи друг на друга на неврологическом уровне. Мы видим, что родительские усилия, особенно на раннем этапе развития, в буквальном смысле изменяют архитектуру детского мозга, и эти изменения становятся прочными и долговечными.

Ваша дорожная карта

Эта книга объясняет, почему навыки творчества, сочувствия и самообладания наряду с самоорганизацией имеют столь важное значение, и рисует дорожную карту для их воспитания. В части 1 я объясню, как пришла к выводу о важности этих навыков для каждого ребенка ради его благополучия в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Я расскажу о неврологических принципах,

стоящих за ними, и о связи между ними. Потом я покажу, как вы можете объединить эту информацию с помощью воспитательных методов, которые одновременно предоставляют детям свободу действий и учат их вести себя независимо и конструктивно, чтобы мы могли гордиться их успехами.

Потом я подробно сосредоточусь на каждом навыке и на том, как мы помогаем детям развивать их с помощью тренировки. В части 2 говорится о важном значении творчества (как самого по себе, так и в роли базы для развития более высокоуровневого мышления), и о том, как родители могут целенаправленно развивать творческие способности у детей. В части 3 речь пойдет о разных взглядах на концепцию сочувствия и об огромной пользе воспитания сочувствия в наших детях. Там же предложены занятия, помогающие детям развивать сочувствие и применять его на практике.

Часть 4 посвящена самообладанию и способам его укрепления; здесь также обсуждается ошибочное мнение о том, что самообладание является *самым важным* навыком для нормального развития наших детей. Хотя умение владеть собой часто помогает нам не попасть за решетку, именно самоорганизация служит ключевым элементом для счастливой и успешной жизни. Человеческая жизнь — нечто гораздо большее, нежели способность выдерживаться от дурных поступков. Самые лучшие переживания не имеют отношения к бездействию и безучастности; они рождаются из нашей способности разумно управлять ситуациями, двигаться к выбранной цели и достигать желаемого, не причиняя вреда другим людям.

В части 5 содержится информация о том, как самообладание, сочувствие и творческие способности объединяются в нашем мозге. Здесь же описаны теории самоорганизации и родительские методики, помогающие детям поддерживать высокую мотивацию и независимость суждений.

Вы можете пользоваться этой книгой двумя способами. Для получения общей перспективы воспитания ее можно прочитать

от начала до конца. Для каждого навыка существует по меньшей мере один быстрый и элементарный тест, определяющий уровень вашего ребенка. Вы увидите, какие навыки у него уже достаточно развиты и где будет полезна дополнительная тренировка. С другой стороны, если вы уже знаете, над чем нужно поработать вместе с вашими детьми, вы можете сразу перейти к части 2, 3 или 4. Помните, что наша основная цель — самоорганизация, поэтому часть 5 полезна для всех.

Вашим детям не нужна одинаково активная работа над всеми качествами, потому что, скорее всего, они уже обладают некоторыми навыками; это часть их личности. Вы убедитесь, что каждый навык можно разделить на несколько частей. Творчество — это либо самовыражение, либо оригинальное решение проблем (прикладное творчество); оба аспекта очень важны. Сочувствие разделяется на эмоциональные, когнитивные и прикладные аспекты, имеющие равную ценность, хотя, если мы называем ребенка «отзывчивым» или «сострадательным», речь идет о практическом сочувствии. Самообладание — важнейший шаг на пути к самоорганизации. Все эти навыки объединяются в способность к самостоятельному, творческому и последовательному решению проблем, к чему мы все в идеале должны стремиться.

Когда вы убедитесь, что некоторые из этих определений относятся к вашим детям, это поможет вам лучше изучить их характер и найти свой воспитательный подход к каждому ребенку. К примеру, одна из моих дочерей очень экспрессивна в творческом самовыражении и обладает развитым эмоциональным сочувствием. Во время конфликтов она обижается и замыкается в себе, поэтому мы активно работаем над практическим творчеством и когнитивным сочувствием для решения проблем. А вот один из моих сыновей может решить любую проблему с помощью творческих способностей, у него хорошо развито когнитивное сочувствие, но почти отсутствует эмоциональное сочувствие. Каждый день мы с ним беседуем о влиянии наших поступков на других людей и работаем

над самообладанием, чтобы он не бросался сломя голову в конфликтные ситуации. У моих детей разные врожденные навыки, но мы работаем над одинаковыми ценностями.

Кратковременная польза и долгосрочные цели

Хотя при воспитании детей важно иметь в виду будущее, речь идет не только о конечном результате. Родители ежедневно сталкиваются с мелкими кризисами. Если вы будете усердно работать над развитием творческих способностей, сочувствия, самообладания и самоорганизации у ваших детей, то устраните угрозы для семейной гармонии, такие как ложь, пререкания, капризы и вспышки раздражения. Почему? Потому что почти все проблемы поведения у детей связаны с этими навыками, — вернее, с их недостаточным развитием.

Кроме того, вы культивируете у детей базовый образ мышления в любой конкретной ситуации. Вы обеспечиваете платформу для их представления о мире и для действий, которые они будут предпринимать в соответствии с этими представлениями. Способность мыслить критически и принимать решения играет жизненно важную роль в нашей жизни. Вы можете быть сколь угодно творческим или эмоциональным человеком, но если вы не действуете в соответствии с вашими творческими побуждениями или эмоциональными предпочтениями, то они останутся незамеченными. Если вы не будете взаимодействовать с миром, никто не узнает, о чем вы думаете и что творится у вас внутри.

Когда мы воспитываем в детях эти три навыка, то не только предотвращаем вероятные конфликты из-за мелочей, но и закладываем неврологическую основу для того, чтобы вырастить их благополучными, успешными и эмоционально устойчивыми людьми. Это приносит пользу и им, и нам не только в кратковременной, но и в долгосрочной перспективе. Иными словами, использование неврологии как вспомогательного инструмента в процессе воспи-

тания определяет не только нынешнее поведение наших детей, но и то, какими они станут в зрелом возрасте.

Родители читают эту книгу, потому что любят своих детей. Мы стараемся объединить все возможные способы, чтобы дать нашему ребенку первоначальный толчок, который направит его ладью в нужную сторону.

У всех нас есть стартовые возможности, но не более того. Воспитывая детей, мы поддерживаем или не поддерживаем определенные связи, существующие в их мозге.

Это внутренняя карта, которую мы помогаем создать, и будущее мировоззрение нашего ребенка. Невзирая на самые лучшие намерения, мы не можем втолковать детям, как нужно жить, зато способны показать им то,

что они испытают на собственном опыте. Нельзя надеяться, что ребенок начнет бегать, не научившись ходить; точно так же мы не рассчитываем на развитие творческих способностей, сочувствия и самообладания без должной тренировки.

Неврология учит нас, что нейронные цепочки, наиболее часто используемые в детстве и ранней юности, чаще применяются и в зрелом возрасте. Наша задача — способствовать процессу закрепления нужных связей, чтобы определенные виды поведения стали *второй натурой* у наших детей. Возможно, это не врожденные качества, но вы никогда не догадаетесь об этом, когда дети вырастут. Их базовое отношение к жизни — платформа, с которой они смотрят на мир, — сформировано теми нейронными связями, о которых идет речь в моей книге.

Если вы не будете взаимодействовать с миром, никто не узнает, о чем вы думаете и что творится у вас внутри.
