



УЧЕБНИК ДЛЯ
СОЗНАТЕЛЬНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

С. АМОЛТ,
С. ВОНЗ

**КАК
РАЗВИВАТЬ
МОЗГ РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ ОН СТАЛ
УМНЫМ
И УСПЕШНЫМ**



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 372.3/.4
ББК 74.1
А 62

Sandra Aamodt, Sam Wang

WELCOME TO YOUR CHILD'S BRAIN:
How the mind grows from conception to college

Copyright © Sandra Aamodt; Sam Wang
This edition published by arrangement
with Levine Greenberg Literary Agency
and Synopsis Literary Agency

Перевод *Кирилла Савельева*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Амодт, Сандра.

А 62 Как развивать мозг ребенка, чтобы он стал умным и успешным / Сандра Амодт, Сэм Вонг ; [пер. с англ. К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2014. — 480 с. : ил. — (Учебник для сознательных родителей).

ISBN 978-5-699-74415-2

Must-have для родителей, которые хотят лучше понимать своего ребенка и стремятся вырастить его успешным. Авторы этой книги, известные ученые-нейробиологи, рассказывают, как растет и работает детский мозг, и дают советы, как использовать эту информацию для развития личности ребенка. Вы узнаете: каким образом воспитание и атмосфера в семье влияют на интеллект; как мозг в разном возрасте «диктует» ребенку определенное поведение и как это корректировать; почему даже умные дети иногда плохо учатся и что нужно делать, чтобы ребенок был успешным и в учебе, и в жизни. В качестве бонуса — удивительные и интереснейшие факты о функционировании загадочного «природного компьютера» в период от внутриутробного развития до совершеннолетия.

Ранее книга издавалась под названием «Тайны мозга вашего ребенка».

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

ISBN 978-5-699-74415-2

© Савельев К.А., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

От Сандры:
Разумеется, посвящаю моим родителям

От Сэма:
Вите, Бекке, Рите и папе

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 11

Анкета

ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ,
КАК УСТРОЕН МОЗГ ВАШЕГО РЕБЕНКА? 15

Вступление

САМООРГАНИЗУЮЩИЙСЯ МОЗГ 21

ЧАСТЬ I

Знакомьтесь: мозг вашего ребенка

Глава 1

ПЯТЬ СКРЫТЫХ ТАЛАНТОВ МОЗГА ВАШЕГО РЕБЕНКА 31

Глава 2

НАЧАЛО: ВНУТРИУТРОБНОЕ РАЗВИТИЕ 43

Глава 3

МАЛЫШ, ТЫ РОДИЛСЯ, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ 66

Глава 4

ПРИРОДА, ВОСПИТАНИЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ 78

ЧАСТЬ II Поэтапный рост

| | |
|---|-----|
| Глава 5 | |
| ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ: СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ..... | 91 |
| Глава 6 | |
| ПРИРОЖДЕННЫЕ ЛИНГВИСТЫ..... | 104 |
| Глава 7 | |
| ПРЕКРАСНЫЕ СНОВИДЦЫ..... | 115 |
| Глава 8 | |
| ЭТО ДЕВОЧКА! ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ..... | 127 |
| Глава 9 | |
| ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В СЕКСЕ..... | 144 |

ЧАСТЬ III Начинаем разбираться

| | |
|---|-----|
| Глава 10 | |
| УМЕНИЕ ВИДЕТЬ..... | 159 |
| Глава 11 | |
| СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ ЧЕРЕЗ СЛУХ И ОСЯЗАНИЕ..... | 173 |
| Глава 12 | |
| СНАЧАЛА ДЕСЕРТ: ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ..... | 185 |

ЧАСТЬ IV Игра — это серьезно

| | |
|--|-----|
| Глава 13 | |
| САМОКОНТРОЛЬ: ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ РЕБЕНКУ..... | 203 |
| Глава 14 | |
| ПРАВИЛА ИГРЫ..... | 217 |

| | |
|---|-----|
| Глава 15 | |
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ МОЗГА..... | 233 |

| | |
|---|-----|
| Глава 16 | |
| ЭЛЕКТРОННЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И МИФ О МНОГОЗАДАЧНОСТИ..... | 242 |

ЧАСТЬ V

Ваш ребенок как личность

| | |
|--|-----|
| Глава 17 | |
| ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ: ТЕМПЕРАМЕНТ | 255 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Глава 18 | |
| ЭМОЦИИ ВО ГЛАВЕ УГЛА | 268 |

| | |
|--|-----|
| Глава 19 | |
| СОПЕРЕЖИВАНИЕ И МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА..... | 280 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Глава 20 | |
| ДИАЛОГ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ..... | 291 |

ЧАСТЬ VI

Мозг вашего ребенка в школе

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Глава 21 | |
| НАЧИНАЕМ ПИСАТЬ ИСТОРИЮ ЖИЗНИ | 307 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Глава 22 | |
| УЧИМСЯ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ | 319 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Глава 23 | |
| ВДОХНОВЕНИЕ СВЫШЕ: МУЗЫКА | 331 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Глава 24 | |
| В МИРЕ ЦИФР: МАТЕМАТИКА | 344 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Глава 25 | |
| РАЗНЫЕ ДОРОГИ К ЧТЕНИЮ..... | 355 |

ЧАСТЬ VII
Ухабы на дороге

Глава 26

ДЕРЖИСЬ, РЕБЕНОК: СТРЕСС И УСТОЙЧИВОСТЬ 369

Глава 27

НАРУШЕНИЕ МОДЕЛИ

ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: АУТИЗМ 384

Глава 28

СТАРЫЕ ГЕНЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ

С СОВРЕМЕННЫМ МИРОМ: СДВГ 399

Глава 29

ПОСТУПКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ: УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ 410

Глава 30

ТРУДНАЯ ДОРОГА: ВОСПИТАНИЕ В БЕДНОЙ СЕМЬЕ 421

БЛАГОДАРНОСТИ ОТ АВТОРОВ 435

ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ 438

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 450

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 473

Предисловие

В 1994 году нью-йоркская корпорация Карнеги выпустила основополагающий отчет под названием «Исходные пункты: как обеспечить потребности самых младших детей». Хотя он включал лишь несколько предложений о развитии мозга у маленьких детей, внимание средств массовой информации к эволюции человеческого мозга значительно возросло.

Два года спустя благодаря этому беспрецедентному вниманию организация, которую я возглавляю, — Институт семьи и работы, совместно с корпорацией Карнеги, фондом Харриса и другими — провели в Чикагском университете конференцию под названием «Развитие детей младшего возраста: политика, практика и новые рубежи для исследований». Мы собрали 150 ученых-неврологов и исследователей, изучающих социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие детей, и задали им вопрос: «Существуют ли общие тенденции между открытиями в области неврологии и в других областях детского развития? Как эти открытия могут способствовать здоровому развитию и обучению маленьких детей?»

После издания доклада по материалам нашей конференции интерес общественности и СМИ вышел на новый уровень. В следующие месяцы была запущена программа общественного участия для детей в возрасте до трех лет, состоялась конференция в Белом доме, был опубликован специальный выпуск журнала *Newsweek*, состоялись слушания в Национальной ассоциации губернаторов, а в телешоу «Сегодня» и «Доброе утро, Америка» вышли специальные серии, посвященные развитию мозга у детей младшего возраста.

Теперь, более 15 лет спустя, общественный интерес к проблемам мозга продолжает расти. Однако вместе с этим интересом появляется огромное количество дезинформации. Производители игрушек, медиапродюсеры и маркетологи вступили на территорию, «куда боются вступать ангелы», выпуская программы и создавая материалы, якобы призванные сделать мозг «больше и лучше».

Книга Сандры Амофт и Сэма Вонга — хорошее противоядие от этой дезинформации. Как подобает авторам, чей совместный опыт в области неврологии насчитывает 40 лет, — Амофт является редактором издания *Natural Neuroscience* и популяризатором науки, а Вонг — профессором и исследователем в Принстоне, — они вложили в эту книгу энциклопедический объем информации. Я ожидаю, что она станет неоценимым справочным руководством в решении возникающих проблем — в помощь семьям и работникам сферы образования, изучающим детское развитие.

Не менее важно, что книга может развеять некоторые мифы, сложившиеся в результате почти 20 лет дезинформации и неправильных интерпретаций. Например: *становятся ли дети умнее, если слушают музыку?* Авторы утверждают, что эта концепция не находит научной под-

держки. Вместе с тем они отмечают, что музыкальные занятия могут принести детям некоторую пользу, так как это помогает им сосредоточиться.

Приспособлены ли мы к многозадачности? Авторы пишут: «Мозг не может одновременно сосредоточиться на выполнении нескольких задач». Далее они утверждают, что «регулярное одновременное выполнение нескольких задач может привести к снижению производительности при выполнении одной задачи».

Может ли телевизор чему-либо научить детей? Авторы сообщают: «Не существует надежных исследований, показывающих, что просмотр телепередач может принести маленьким детям какую-то пользу». Для старших детей польза зависит от того, что они смотрят и сколько времени проводят перед телевизором.

Влияет ли на личность порядок рождения? Авторы пишут: «К сожалению, для первенцев практически не существует достоверных сведений, что порядок рождения влияет на личность».

После десяти лет исследований, во многом сходных с исследованиями авторов и отраженных в моей книге *«Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех»*¹, я целиком и полностью согласна с их выводом, что лучший подарок, который вы можете сделать своим детям, — это самоконтроль, или умение владеть собой. Они отмечают, что самоконтроль и другие высшие функции мозга (такие как рабочая память, гибкое мышление и противодействие автоматическим реакциям) «вносят вклад в развитие самой важной [детской] базовой функции мозга: способности контролировать свое поведение для достижения цели». Указывая, что самоконтроль лежит в основе многих способностей, от социализации до успехов в школе, они ут-

¹ М: Эксмо, 2010 (Оригинальное название «Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs»).

КАК РАЗВИВАТЬ МОЗГ РЕБЕНКА

верждают: «способность детей дошкольного возраста противостоять искушению гораздо лучше предсказывает их последующий успех в обучении, чем коэффициент IQ ».

Сходный вывод из моих собственных исследований привел меня к формулированию семи жизненных принципов, позволяющих детям преуспеть в эмоциональном, общественном и интеллектуальном плане. Все эти жизненные навыки основаны на высших функциях мозга. Важно отметить, что Амоdt и Вонг развенчивают очередной миф, утверждая, что мы способствуем развитию самоконтроля, отнюдь не заставляя детей сидеть смиренно и приковывая их к столу, а поощряя их к игре. Они пишут: «Наверное, не имеет значения, что именно увлекает ваших детей; пока они активно участвуют в какой-либо деятельности и сосредоточены на ней, они будут улучшать свою способность к самоконтролю и свои перспективы на будущее».

Эта книга будет для вас долгожданным подарком.

*Э л л е н Г а л и н с к и ,
президент Института семьи и работы,
автор книги «Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех»*

АНКЕТА

Хорошо ли вы знаете, как устроен мозг вашего ребенка?

1. Какой способ хорошо подходит для того, чтобы заставить ребенка есть шпинат?

- А) Полить шпинат расплавленным сыром.
- Б) Начать еду с нескольких кусочков десерта.
- В) Кормить его с младенчества продуктами на соевой основе.
- Г) Все из вышеперечисленного.
- Д) Ничего из вышеперечисленного.

2. Какой поступок беременной женщины представляет наибольший риск для будущего ребенка?

- А) Один бокал пива по вечерам.
- Б) Бегство от урагана.
- В) Суши — на обед.
- Г) Полет на самолете.
- Д) Пятикилометровая прогулка.

3. Какая часть калорий, употребляемых пятилетним ребенком, уходит на работу его мозга?

- А) $\frac{1}{10}$.
- Б) $\frac{1}{4}$.
- В) $\frac{1}{2}$.
- Г) $\frac{2}{3}$.
- Д) Практически все.