SPEECH PLAYBOOK — ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Спецвыпуск

ЧЕГО НЕ ПОКУПАТЬ РЕБЁНКУ 0–7 ЛЕТ

Анти-гайд покупок • 0–7 лет • один документ

Развивающих покупок не бывает: ребёнка развивает живой взрослый рядом, а коробка — только повод. Этот документ — про товары, которые продаются тревогой родителя: как их распознать, почему они не работают и чем их заменить. Раздел экономит больше денег, чем любой список покупок.

Шесть возрастных разделов • у каждой позиции: почему не работает, примеры, чем заменить • сквозные запреты в любом возрасте • правило трёх вопросов перед кассой • источники и границы документа.

СОДЕРЖАНИЕ

01 // Зачем этот анти-гайд 02

02 // 0–12 месяцев 03

03 // 1–2 года 04

04 // 2–3 года 05

05 // 3–4 года 06

06 // 4–5 лет 07

07 // 5–7 лет 08

08 // В любом возрасте 09

09 // Правило перед кассой 10

10 // Источники и границы 11

ЗАЧЕМ ЭТОТ АНТИ-ГАЙД

Родительский рынок живёт на тревоге: «успеть», «не упустить», «уже все покупают». Тревога покупает быстро и дорого — а потом коробка стоит в углу, потому что ребёнку она была не нужна. Список покупок отвечает на вопрос «что купить». Этот документ отвечает на второй, не менее важный: «что НЕ покупать» — и почему. Это обратная сторона серии: что купить — в гайдах этапов Э01–Э06, что не покупать — здесь.

РАЗВИВАЮЩИХ ПОКУПОК НЕ БЫВАЕТ. ПЕРИОД.

Развивает ребёнка не товар, а взаимодействие: ваш голос, ваши руки, ваша игра вместе с ним. Товар может быть хорошим поводом для этого взаимодействия — и тогда он работает. Или может заменять его собой — и тогда он вредит. Анти-гайд — про второе.

КАК ЧИТАТЬ ПОЗИЦИИ

У каждой позиции три части: почему она не работает (механизм, а не «вредно и всё»), примеры — как это выглядит на полке и в рекламе, и замена — что закрывает ту же потребность дешевле или бесплатно. Возрастные разделы собраны из листов «Чего не покупать» гайдов этапов, где каждая позиция выверена по источникам: ВОЗ, AAP, клинические рекомендации Союза педиатров России.

ЭКОНОМИКА ДОКУМЕНТА

Почти каждая позиция этого списка — крупная трата: ходунки, «обучающий стол», планшет «для развития», курсы «подготовки к школе». Документ из одиннадцати листов, который возвращает эти деньги в семью, — самая выгодная покупка из всей серии.

0–12 МЕСЯЦЕВ

Год, когда всё нужное бесплатно, а продаётся тревога «ребёнок отстаёт». Не ходит сам — вариант нормы.

ХОДУНКИ И ПРЫГУНКИ



Почему. опора без умения управлять собственным весом и равновесием лишает ребёнка опыта, который ему нужен. Американская академия педиатрии ходунки не рекомендует, в Канаде они запрещены с 2004 года.
Примеры. ходунки-сиденья на колёсах, прыгунки в дверной проём.
Вместо. свободный пол и 30 минут на животе в день.

«ИНТЕРАКТИВНЫЕ» ПАНЕЛИ И ДОРОГИЕ СЕНСОРНЫЕ ЦЕНТРЫ



Почему. много света, музыки, вибрации и подсветки не создаёт развития. Перегрузка одновременными стимулами мешает сосредоточиться на одном действии — а именно умение удерживать внимание и тренируется в этом возрасте.
Примеры. панели с подсветкой на кроватку, «сенсорные» столы с кнопками.
Вместо. три-четыре простые вещи, которые ребёнок изучает руками.

СМАРТФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ



Почему. ВОЗ не рекомендует экранное время детям до года. Час-два экрана в годовалом возрасте повышает риск задержки общения в два года на 61% (JAMA Pediatrics).
Примеры. «обучающие» приложения для грудничков, видео «для новорождённых».
Вместо. лицо и голос живого человека.

БАДЫ «ДЛЯ МОЗГА» И «ДЛЯ РЕЧИ»



Почему. омега-3, «нейробиотики», «нейропротекторы» и комплексы «для развития мышления» не имеют доказательной базы для младенцев. Единственная добавка с обоснованной профилактической ролью в России — витамин D, и его дозу назначает педиатр (КР Союза педиатров, 2024).
Примеры. детские омега-капсулы «с рождения», «умные» сиропы.
Вместо. грудное молоко или смесь и наблюдение педиатра.

МОБИЛЬ ПРЯМО НАД ГЛАЗАМИ



Почему. подвес заменяет ребёнку живое лицо: в первые месяцы это единственный объект, на который он смотрит из кроватки, — и он привыкает к нему вместо вас.
Примеры. мобили с проектором и подсветкой над центром кроватки.
Вместо. подвес сбоку, а не над глазами; лучше — лицо родителя в поле зрения.

1–2 ГОДА

Ребёнок сам приводит мир в действие. Всё, что действует само по нажатию кнопки, забирает у него эту работу.

ГРОМКИЕ, МИГАЮЩИЕ, ГОВОРЯЩИЕ



Почему. перетягивают внимание на себя и выключают собственную активность ребёнка: кнопка вместо действия, звук вместо лепета.
Примеры. обучающие столы со звуком и подсветкой, говорящие книжки, звуковые пистолеты.
Вместо. механические и деревянные игрушки, которые ребёнок приводит в действие сам; деревянная гармошка вместо электронного пианино.

МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ И МЕЛОЧЬ



Почему. всё, что меньше трёх сантиметров, оказывается во рту — на этом этапе это норма, а не дурная привычка.
Примеры. бусины россыпью, мелкие пуговицы, шарики, мел, обрывки бумаги.
Вместо. шнуровки и бусины, где каждая деталь не меньше трёх сантиметров и не снимается; кинетический песок — только под присмотром и с уборкой после игры.

КИСЛОТНЫЕ ЦВЕТА БЕЗ СМЫСЛА



Почему. цвет не несёт смысла: ребёнок не может соотнести такую игрушку ни с одним предметом вокруг — и не вспомнит её через неделю.
Примеры. синий слон, розовая обезьяна, фиолетовый динозавр с блёстками, лозунги «для девочек» и «для мальчиков», «цвета микс».
Вместо. четыре-пять различимых ровных цветов: дерево, белый, серый, охра, тёмно-синий.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ВМЕСТО СРЕДЫ



Почему. опора без управления весом отбирает нужный опыт, автокачание — привычку засыпать своими усилиями. Манеж убирается, когда ребёнок перелезает бортик; стул с бортиками мешает сесть и выйти самому.
Примеры. прыгунки, электронные качели, шезлонги-шаталки, манеж-сетка «на весь день», высокие стулья с мягкими бортиками.
Вместо. свободная зона ползания, мебель для опоры, невысокий стул без подлокотников.

ЭКРАН И БУМАГА НЕ ПО ВОЗРАСТУ



Почему. до 2,5 лет дети учатся с экрана хуже, чем от живого человека — всегда. Раскраски с мелкими картинками и наклейки — работа, для которой рука ещё не готова.
Примеры. мультфильмы на повторе, планшет «как средство обучения», мелкие раскраски.
Вместо. книжки, стихи, песенки, игра вместе; крупные фломастеры и бумага без рамок.

2–3 ГОДА

Год «подготовки к школе» в рекламе — хотя до школы ещё три-четыре года.
Тревога «все уже учатся» продаёт лишнее лучше всего.

БАТАРЕЕЧНЫЕ «ОБУЧАЮЩИЕ СТОЛЫ»



Почему. мигают, говорят и поют вместо ребёнка. Вся «обучающая» функция сводится к нажатию кнопки: игрушка, которая играет сама, не оставляет работы ребёнку.
Примеры. столы «учим буквы и цифры» с подсветкой и песнями.
Вместо. сортер, пирамидка, доски с вкладышами.

«ОБУЧАЮЩИЕ» КАРТОЧКИ МОНТЕССОРИ НА ВЫРОСТ



Почему. готовые наборы «всё в одном» учат родителя, а не ребёнка. Карточки в 2–3 года — это картинки для разговора, и их бесплатные источники — вокруг.
Примеры. коробки «300 карточек от рождения до школы».
Вместо. книжки, кухня, улица — говорить о том, что видите.

ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ-«ЧИТАЛКИ»



Почему. экранная книга заменяет живой голос родителя механическим. ВОЗ: до часа экрана в день на всё, включая «полезное».
Примеры. «говорящие» книжки-планшеты, приложения с озвучкой сказок.
Вместо. книга на коленях у взрослого.

ДОРОГИЕ «СЕНСОРНЫЕ» НАБОРЫ ИЗ КЛЕЁВ И ШАРИКОВ



Почему. небезопасно без присмотра, а смысл сенсорной игры — в простых вещах: крупа, вода, тесто, ткань.
Примеры. коробки «сенсорика 2+» с лизунами, шариками и клеем.
Вместо. крупа, вода, тесто, ткань — под присмотром.

РАННИЕ «КУРСЫ РАЗВИТИЯ» ОНЛАЙН

Почему. экран против живого взаимодействия: ни одно исследование не показало пользы «развивающих» видео для этого возраста.
Примеры. онлайн-занятия «для самых маленьких» по подписке.
Вместо. игра с родителем и детская площадка.

ТРЕНАЖЁРЫ ПИСЬМА И «ШКОЛЬНЫЕ» ПРОПИСИ



Почему. рука не готова. Правильная подготовка к письму в 2–3 года — рисование, лепка, резание и крупные застёжки.
Примеры. прописи «для 2 лет», тренажёры-насадки для карандаша.
Вместо. краски-«пальчиковки», ножницы с закруглёнными концами, крупные застёжки.

3–4 ГОДА

Возраст, когда слова «готов к школе» начинают работать на родителей хуже всего. До школы ещё далеко, а продавать уже начали.

«ОБУЧАЮЩИЕ ПЛАНШЕТЫ» И ПЛАНШЕТЫ «ДЛЯ РАЗВИТИЯ»



Почему. экран не может заменить живой диалог и игру руками. ВОЗ: до 1 часа экрана в день на всё, включая «полезное». Плата за «развивающий» контент — та же истощаемость внимания.
Примеры. детские планшеты «с обучающими играми», защитные чехлы «для развития».
Вместо. настольные игры, конструктор, сюжетная игра.

НАБОРЫ «ГОТОВ К ШКОЛЕ» С ПРОПИСЯМИ



Почему. прописи в 3–4 года тренируют не руку, а отвращение к письму. Рука растёт от ножниц, лепки и бусин, а не от палочек в клетке.
Примеры. красочные комплекты «в школу с 3 лет».
Вместо. ножницы, пластилин, крупные бусины.

ЭЛЕКТРОННЫЕ «ГОВОРЯЩИЕ» КНИГИ



Почему. механический голос не создаёт диалога. Книга этого возраста — на коленях у взрослого, с вопросом «что будет дальше».
Примеры. книги с кнопками, читающие текст сами.
Вместо. живое чтение с вопросами и предсказаниями сюжета.

ДОРОГИЕ ПОДАРОЧНЫЕ «СЕНСОРНЫЕ НАБОРЫ»



Почему. те же текстуры дешевле: крупа, тесто, вода, песок. Коробка «за 5000» не даёт ничего, чего нет на кухне.
Примеры. подарочные боксы «сенсорные игры 3+».
Вместо. кухонная сенсорика: крупа, тесто, вода, песок.

ТРЕНАЖЁРЫ «РАННЕГО ЧТЕНИЯ» ПО КАРТОЧКАМ



Почему. чтение в 3 года не предсказывает успехов в школе; словарь и сюжетная игра — предсказывают. Буква — по интересу, из имени, а не из кубика с программой.
Примеры. наборы «читаем до 3», электронные кубики с алфавитом.
Вместо. буквы из имени ребёнка, игры со звуками речи.

4–5 ЛЕТ

Последний спокойный год перед подготовкой. Каждый месяц кто-то новый хочет продать вам «подготовку к школе» — за деньги и раньше времени.

«ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ» ЗА ДЕНЬГИ



Почему. курсы «чтение за 3 месяца» и прописи для 4-леток тренируют не готовность, а тревогу. Настоящая подготовка бесплатна: игра по правилам, рассказ-история, рука с ножницами, книга на коленях.
Примеры. годовые курсы «предшкольной подготовки» для 4-леток.
Вместо. настольные игры с правилами, пересказ, ножницы, книги.

ЭЛЕКТРОННЫЕ «ОБУЧАЮЩИЕ» ДОСКИ



Почему. экран не заменяет руки. Письмо рождается из ножниц, лепки и бусин; счёт — из ступеней и яблок, а не из планшета.
Примеры. интерактивные доски «учимся считать и читать».
Вместо. счёт в быту: ступени, яблоки, тарелки, часы ухода.

ТРЕНАЖЁРЫ ЧТЕНИЯ ПО КАРТОЧКАМ



Почему. метод «карточек» учит опознавать форму слова, а не читать. Чтение строится на речи и интересе к истории; насилие над формой убивает оба.
Примеры. коробки «глобальное чтение», карточки Домана для 4 лет.
Вместо. книги по интересам ребёнка и разговор о них.

ДОРОГИЕ «РАЗВИВАЮЩИЕ» НАБОРЫ



Почему. те же навыки дешевле: крупы, тесто, бумага, ножницы. Коробка за пять тысяч не добавит ничего, кроме фото для соцсетей.
Примеры. наборы «логика 4+» с пластиковыми пособиями.
Вместо. бумага, ножницы, крупы, конструктор.

ТЯЖЁЛЫЙ СПОРТИНВЕНТАРЬ «НА ГОДЫ»



Почему. тренажёры и штанги для дошкольников — маркетинг, а не развитие. Этапу нужны движение, мяч и велосипед, а не «спортзал дома».
Примеры. детские тренажёры, беговые дорожки «для дошкольников».
Вместо. мяч, велосипед, детская площадка.

5–7 ЛЕТ

Год, когда покупают больше всего «для школы». Именно здесь самые дорогие ошибки: они бьют не по кошельку, а по мотивации ребёнка.

ПЛАКАТЫ «АЛФАВИТ ЗА 5 ДНЕЙ»



Почему. буквы нельзя «выучить за пять дней», а названия букв («бэ», «эм») — прямая дорога к «эм-а» вместо «ма». Буква приходит из звука, а звука на плакате нет.
Примеры. плакаты и постеры «выучи алфавит за неделю».
Вместо. звук из живой речи, буква из имени и первых слов.

ЭЛЕКТРОННЫЕ «ГОВОРЯЩИЕ АЗБУКИ» И ПРИЛОЖЕНИЯ



Почему. экран произносит букву за ребёнка — и возвращает проблему «названий». Минута экрана здесь съедает минуту живого слияния с родителем.
Примеры. говорящие азбуки, приложения «учим буквы».
Вместо. слияние по методике Жуковой — вместе с родителем (гайд Этапа 06).

ПРОПИСИ «НА ПЕРЕГОНКИ» И ТЕТРАДИ «1000 БУКВ»



Почему. объём без техники ломает руку: переутомление, «пляшущие» буквы, отвращение к письму до школы. Норма одного «урока» — 3–4 строки, не 10.
Примеры. толстые тетради «обведи буквы 1000 раз».
Вместо. прописи по технике письма, 3–4 строки качественно за занятие.

«РАЗВИВАЮЩИЕ» ВИДЕОКУРСЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Почему. пассивный просмотр не тренирует ни слияние, ни щипок, ни внимание. Всё, что можно посмотреть — можно прочитать вместе за то же время с большей пользой.
Примеры. видеокурсы «чтение для дошкольников» по подписке.
Вместо. совместное чтение вслух — каждый день по чуть-чуть.

КУРСЫ ПОДГОТОВКИ БЕЗ ВХОДНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Почему. без входной проверки группы набирают «всех подряд»: ребёнку, который сливает слоги, скучно; который не сливает — тяжело. Групповая подготовка имеет смысл после того, как вы знаете сильные и слабые стороны своего ребёнка.
Примеры. курсы «подготовка к школе» без собеседования и диагностики.
Вместо. сначала понять своего ребёнка, потом выбирать группу.

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ: СКВОЗНЫЕ ЗАПРЕТЫ

Четыре категории, которые не меняются от года к году. Если сомневаетесь в покупке — сначала проверьте её по этому списку.

ЭКРАН В РОЛИ УЧИТЕЛЯ



Почему. ВОЗ: до года экранов нет, 2–4 года — до часа в день. До 2,5 лет дети учатся с экрана хуже, чем от живого человека — всегда («video deficit»). Час-два экрана в годовалом возрасте повышает риск задержки общения в два года на 61%.
Примеры. «обучающие» планшеты, приложения «для развития», видеоняни с мультфильмами.
Вместо. живой взрослый, который показывает, комментирует и ждёт ответа.

УТЯЖЕЛЁННЫЕ ОДЕЯЛА И ЖИЛЕТЫ ДО 3 ЛЕТ



Почему. прямое противопоказание: вес изделия сопоставим с половиной веса тела малыша и создаёт риск для дыхания. Безопасной «дозировки» для этого возраста не существует.
Примеры. утяжелённые жилеты «для спокойствия», одеяла-утяжелители для младенцев и ясельного возраста.
Вместо. объятия, ритуал перед сном, обычное одеяло.

ТОВАРЫ С ОБЕЩАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТА К СРОКУ



Почему. навыки созревают в фиксированном порядке, но в своём темпе. Обещание «заговорит за месяц» или «начитаем за 5 дней» — признак товара, который продаётся тревогой, а не потребностью.
Примеры. методики «с гарантией», комплекты «английский с рождения».
Вместо. наблюдать своего ребёнка и закрывать его сегодняшнюю потребность.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИГРУШКИ-«ЗАМЕСТИТЕЛИ» РОДИТЕЛЯ



Почему. говорящая игрушка не отвечает на слова ребёнка: диалог «нажал — получил звук» не строит речь. Пауза, взгляд и ожидание ответа — работают только у живого человека.
Примеры. роботы-собеседники, интерактивные куклы «как живые».
Вместо. любой простой предмет плюс взрослый рядом.

КРУПНЫЕ КОМПЛЕКТЫ «ВСЁ И СРАЗУ»



Почему. всё, что нужно ребёнку, уже есть: руки, голос, пол, безопасное место. Крупная единовременная покупка — это не вложение в развитие, а успокоение тревоги.
Примеры. наборы «первый год — 40 предметов», боксы «развитие с рождения».
Вместо. покупать по одному предмету, когда подскажет этап.

ПРАВИЛО ПЕРЕД КАССОЙ

САМАЯ ДОРОГАЯ ИГРУШКА — КУПЛЕННАЯ ОТ ТРЕВОГИ

Если хочется купить что-то ещё — сформулируйте три вопроса. Они экономят больше денег, чем любой список скидок.

ТРИ ВОПРОСА ПЕРЕД ЛЮБОЙ ПОКУПКОЙ

1. Какую конкретную потребность ребёнка это закроет?
2. Что я буду с этим делать каждый день?
3. Не закроет ли ту же потребность вещь проще и дешевле?

Нет ответа на второй вопрос — деньги потрачены впустую. Ответ есть — почти наверняка подойдёт простая вещь, а не дорогая.

СКЕЛЕТ ЗАМЕН ПО ВОЗРАСТАМ

0–12 мес. Руки, голос, пол, безопасное место, 30 минут на животе в день.
1–2 года. Посуда с бортиком, низкий стул без подлокотников, ковёр для ползания — и десять самых дешёвых позиций списка этапа.
2–3 года. Самокат или беговел, мяч, конструктор, книги со стихами, краски-«пальчиковки», ножницы с закруглёнными концами, ночник.
3–4 года. Настольные игры, конструктор, ножницы, пластилин, буквы из имени.
4–5 лет. Игра по правилам, шашки, велосипед, книга на коленях, рассказ-история.
5–7 лет. Слияние по Жуковой, прописи по технике (3–4 строки), настолки на логику и комбинаторику.

ПОЛНЫЕ СПИСКИ ПОКУПОК

Этот документ — только обратная сторона серии. Что покупать и как играть — в гайдах этапов Э01–Э06: там каждая позиция с карточкой, возрастом и ценой. Анти-гайд и этапы вместе закрывают вопрос покупок целиком: что купить — и что оставить на полке.

ИСТОЧНИКИ И ГРАНИЦЫ

Источники позиций. Возрастные разделы собраны из листов «Чего на этом этапе покупать не нужно» гайдов этапов Э01–Э06, где каждая позиция выверена по первоисточникам:

— ВОЗ, 2019: рекомендации по физической активности, малоподвижному поведению и сну детей до 5 лет (экранное время).

— Американская академия педиатрии (AAP): позиция против ходунков; экраны до 18 месяцев — только видеозвонки.

— Правительство Канады: запрет детских ходунков с 2004 года.

— JAMA Pediatrics, 2020: экранное время в год и риск задержки общения в два года (+61% на час-два экрана).

— Исследования эффекта «video deficit»: до 2,5 лет обучение с экрана хуже, чем от живого человека.

— Клинические рекомендации Союза педиатров России, 2024: витамин D как единственная добавка с обоснованной профилактической ролью.

ГРАНИЦЫ ДОКУМЕНТА

Это выборка товаров, а не полный реестр. Документ не заменяет педиатра, невролога и логопеда: при сомнениях по конкретному ребёнку — консультация специалиста. Если товара нет в анти-гайде, это не значит, что он полезен: критерий остаётся один — какую потребность ребёнка он закроет и что вы будете с ним делать каждый день.

КАК ДОКУМЕНТ СВЯЗАН С СЕРИЕЙ

«Комплексное развитие» — серия гайдов по этапам 0–7 лет (Э01–Э06) плюс спецвыпуски: «Как смотреть мультики» и «Запуск речи». Анти-гайд — бесплатная сторона серии: он закрывает покупки, которые делать не нужно, чтобы этапы оставались только про то, что нужно.