

# РАСТИ ВСЕГДА НЕПРОСТО

*Под редакцией Виктории Кокоренко*



Коллектив авторов

**Растить всегда непросто**

ИД «Городец»

2021

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Коллектив авторов**

Расти всегда непросто / Коллектив авторов — ИД «Городец»,  
2021

ISBN 978-5-907220-51-5

«Расти всегда непросто» — как вы думаете, о ком это? Конечно, о детях: младших школьниках и подростках. Но не только. Еще и о родителях, которым приходится расти вместе со своими детьми. Расти, вспоминая и проживая заново все радости и трудности возраста. Расти в компетенциях родителя и в собственных глазах, справляясь неидеально, но достойно с множеством сложных задач. Адаптация к школе, появление мотива «я должен», входящего в противоречие с привычным «я хочу», необходимость выполнения постоянных обязанностей, школьных и домашних, по-разному складывающиеся отношения со сверстниками, закономерно заявляющие о себе телесные, психические и личностные изменения, поиск идентичности, переход от детских самооценок, сформированных под влиянием значимых взрослых, к системе самооценки, развивающейся на основе реальных собственных достижений, мнения сверстников и референтной группы общения, неожиданные и непонятные для взрослых современные формы инициации и самоутверждения — сложные испытания, каждое из которых может стать трудной жизненной ситуацией для ребенка, где состояния неудовлетворенности, тоски, подавленности, страдания, тревоги, беспокойства, неуверенности, эмоциональной напряженности создают угрозу для психического здоровья. В трудных жизненных ситуациях каждый человек — ребенок и взрослый — нуждается в понимании и принятии, в бережном отношении, в поддержке. Эта книга может стать помощником не только для родителей, но и для детей. Эта книга — собеседник и современник для тех, кто не претендует на исчерпывающие знания, но хочет найти собственные ответы на вопросы, поставленные жизнью. Если вы ее читаете — значит, вам не все равно... Вы — тот самый заинтересованный взрослый, который так нужен подрастающему ребенку. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-907220-51-5

© Коллектив авторов, 2021

© ИД «Городец», 2021

# Содержание

Сведения об авторах	6
Предисловие	7
О детях младшего школьного возраста: немного из многого	9
В начале перемен	9
Школа, уроки, оценки, отношения с учителями	12
Развитие ребенка и подготовка к школе	12
Адаптация к школе	15
Уроки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Коллектив авторов

## Расти всегда непросто

### Сведения об авторах

**Городнова Марина Юрьевна** – доктор медицинских наук, доцент, врач-психотерапевт высшей категории, гештальт-терапевт, преподаватель курса психологии и психотерапии семьи и детства. Занимается вопросами аддиктивного и зависимого поведения. Автор более 150 научных работ.

**Еганян Шушанна Арамовна** – кандидат психологических наук, клинический психолог, научный сотрудник НИЛ хирургической коррекции метаболических нарушений ФГБУ НМИЦ им. В.А. Алмазова.

**Зуева Александра Андреевна** – выпускница факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, медицинский психолог первой категории СПб ГБУЗ «Психоневрологический диспансер Фрунзенского района».

**Кокоренко Виктория Леонидовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова Минздрава России», доцент. Автор арт-технологического подхода в арт-терапии.

**Коломиец Ирина Леонидовна** – кандидат психологических наук, клинический психолог, гештальт-терапевт, член EAGT (Европейской ассоциации гештальт-терапевтов), частно-практикующий психолог, автор научных работ о психологических особенностях соматически больных детей и их родителей.

**Маргошина Инна Юрьевна** – кандидат психологических наук, клинический психолог, психоаналитик, преподаватель психологии.

**Никольская Ирина Михайловна** I – доктор психологических наук, профессор кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова Минздрава России». Автор метода психологической диагностики и коррекции внутреннего мира детей с помощью серийных рисунков и рассказов.

**Руссак Юлия Александровна** – кандидат психологических наук, доцент, педагог-психолог ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище Министерства обороны Российской Федерации».

**Троицкая Ирина Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент, психолог СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит», доцент Русской христианской гуманитарной академии.

## Предисловие

*Мы длинной вереницей идем за синей птицей.*  
**М. Метерлинк**

Пробовал ли кто-нибудь посчитать, сколько книг написано уже и ежегодно прибавляется еще о развитии детей и подростков? Интересная была бы задача, а уж цифра... Так и тянет сказать: вот только нас еще с очередной книжкой в этой длинной очереди и не хватало. С другой стороны, не мы первые, не мы последние.

А действительно – зачем? Ведь столько уже написано о детях, особенностях развития в том или ином возрасте, о проблемах подростков и проблемах с подростками. Разве осталось хоть что-то, что еще не изучено и не описано? Неужели в гугловское время есть то, чего не знают родители?

Мы написали эту книгу, потому что знаем, что нет ничего более изменчивого, чем жизнь. И если основные закономерности развития детей и подростков (предположим) относительно устойчивы, то проявляются они у детей на фоне постоянно меняющейся жизни. Взрослые воспринимают изменения сквозь призму сформированных опытом умений, взглядов, интересов и ценностей, социальных ролей, восприятия ожиданий общества и соответствия им. Дети и подростки в жизненных изменениях живут, ощущая не изменения, а движение; отражая динамику жизни напрямую – *собой*. Они – наше зеркало, всматриваясь в которое взрослые часто занимают настороженно-оценивающую позицию: «Сейчас такие дети. Мы такими не были». И это правда.

Даже если систематически переписывать книги о детях и подростках, это всегда будет «вдогонку за изменениями».

Из всего многообразия тем для обсуждения и рассматриваемых проблем мы выбрали те, которые, на наш взгляд, наполняют каждодневную жизнь детей и подростков, служат предметом их переживаний и определяют поведение, создают трудности и составляют содержание конфликтного взаимодействия с родителями и педагогами, сверстниками в классе и других группах общения.

Мы написали эту книгу не для того, чтобы сказать нечто принципиально новое, а для того, *чтобы это услышали*. Всякий раз: на консультативном приеме, в процессе оказания психологической помощи, в психотерапевтической работе с проблемами здоровья, общения и поведения, с кризисными состояниями, с трудностями принятия решений и жизненного выбора – везде, где появляются непонимание и непринятие в детско-родительских отношениях, мы видим, как родители своим словом и действием идут не к ребенку, а от него, искренне желая противоположного.

Родители современных детей – люди информированные, и нет нужды говорить прописные истины о детях или о том, как их воспитывать. Но есть принципиальное отличие информации от знания: наличие или получение информации само по себе не приводит к изменению сознания человека, его способов общения и взаимодействия. Чтобы человек стал использовать то, что получил, необходима осознанная работа мышления, информация может стать знанием тогда, когда она встраивается в систему уже существующих знаний, установок, ценностей, находит свое место в структуре личности, не противоречит системе отношений человека с самим собой, другими людьми и окружающей действительностью, становится частью повседневной жизни, реализуясь в событиях и ситуациях. Такую осознанную работу мышления по отношению к своим детям человек может сделать только сам – *вырастить себя как родителя*. Нам бы очень хотелось, чтобы наша книга могла стать поддержкой на этом трудном пути.

То, что быть родителем не сахар, мы знаем. Не потому, что «психологи знают все» или «знают, как правильно», а потому, что мы тоже – родители своих детей (от 4 до 40 дочерне-сыновних лет). И с этой точки зрения наши дети – наши соавторы: и нас самих, и этой книги. Благодаря им мы точно знаем, что быть родителем – это волшебно-приятно, трогательно-тепло, сюрпризно-нескучно, трепетно-близко и искристо-счастливо. И это еще не все. Можно быть абсолютно уверенным: с этой работы тебя не уволят даже по собственному желанию.

Мы – коллектив авторов – петербургские психологи, единомышленники. При написании книги мы стремились не поучать, а разговаривать, привлекать внимание к тем или иным аспектам психологии детей, приводить примеры, не только предлагать, как целесообразно поступить в конкретной ситуации, но и объяснять, почему именно так. В этом наша человеческая и профессиональная позиция: *если разговаривать – тебя услышат*. Мы очень хотим, чтобы нас услышали не только вы, уважаемые родители, но и ваши дети. Для них в этой книге – приложения 7+ и 15+. «Рассказы про Машу» (приложение 7+) мы рекомендуем для *совместного* прочтения и обсуждения с детьми – младшими школьниками. А приложения для подростков (15+) вы можете предложить своим взрослеющим детям для персонального знакомства. Конечно, *при их интересе и желании*.

Наша Синяя птица – вера в то, что можно что-то изменить. В себе, в отношениях, в семье и в мире.

Синяя птица – человеку, который растет...

*В. Л. Кокоренко*



## **О детях младшего школьного возраста: немного из многого**

**А.А. Зуева**

### **В начале перемен**

Быть семилеткой непросто. Называют большим, а контролируют как маленького. Обязанностей становится больше, а личной свободы – меньше. Меняется тело, мысли, желания. Появляется своя точка зрения, основная задача которой – противоречить точке зрения родителей. Жизнь переворачивается с поступлением в школу.

Быть родителем семилетки непросто. Школа-школа-школа. Кружки, уроки, оценки. Быть родителем и другом. Смиренно терпеть выходки возраста и требовать дисциплины. Контролировать учебу, но и об игре не забывать. Находить в сутках 25-й час на прогулку. Вспоминать по вечерам школьную программу.

Дети в 6–7 лет начинают сильно меняться. На фоне второго физиологического криза начинается интенсивное биологическое развитие организма: костей, мышц, нервной системы, деятельности внутренних органов, происходят эндокринные изменения, увеличиваются лобные отделы коры головного мозга. Серьезная физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения и мобилизации всех резервов.

В этот период у детей могут сильно обостриться старые или появиться новые черты характера.

Нервная система детей младшего школьного возраста еще недостаточно зрелая, и процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Это определяет повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость ребенка: ранее спокойный и покладистый, семилетка может стать неусидчивым, резким, ранимым, обидчивым. Часто появляются раздражительность и «своеволие», претензии к родителям, отказ от выполнения простейших требований, желание все сделать по-своему.

Возраст 7 лет – это период рождения социального «Я» ребенка, который начинает осознавать свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира чувств и переживаний и требует к ним уважения. Появляются сомнения в необходимости выполнения наставлений родителей. Ребенок чувствует себя достаточно «взрослым» и «умным», чтобы на просьбу почистить зубы или сделать домашнее задание коротко и емко ответить: «А зачем? не хочу! потом!» Дети начинают ориентироваться на мнение сверстников и частенько берут друг у друга все самое «лучшее»: могут начать хамить, кривляться, ерничать так, что родители не знают, за что хвататься – за голову или успокоительные.

В жизни ребенка происходит важное событие – поступление в школу. Меняется социальный статус, появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. В школе ребенок входит в строго нормированный мир отношений, новая ситуация ужесточает условия его жизни и выступает как стрессогенная. Свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам. У каждого ребенка, поступившего в школу, повышается психическая напряженность, что отражается не только на его поведении, но и на здоровье. В школе происходит стандартизация условий жизни ребенка, и в ответ на этот стресс у него, по выражению В. Мухиной [14], «могут выявиться множество отклонений от предначертанного пути развития»: гипервозбудимость, гипердинамика, выраженная заторможенность.

По данным, приведенным И.М. Никольской и Р.М. Грановской в книге «Психологическая защита у детей» [15], повышенная напряженность, раздражительность и фрустрирован-

ность отмечается у 43 % обследованных ими младших школьников, а тревожность и озабоченность – у 33 %. Это указывает на наличие у учеников избытка побуждений, которые не находят практической разрядки. В поведении таких учеников преобладает нервное напряжение, в эмоциональной сфере – сниженное настроение.

В сфере деятельности у детей младшего школьного возраста происходит важное изменение: главными становятся учеба и познание, а игра отходит на второй план. Игра не исчезает из жизни ребенка, но ей уделяется меньшее, чем раньше, время.

Вся психическая жизнь ребенка младшего школьного возраста строится вокруг главной задачи: формирования и развития произвольности – произвольного внимания, воли, способности к самоконтролю. В 7 лет эти умения далеки от совершенства, ребенок только начинает учиться «наступать на горло» своему сиюминутному интересу и делать то, чего требует ситуация. Внимание долго не удерживается, семилетки быстро отвлекаются, их работоспособность падает через 25–30 минут после начала урока. В целом для детей младшего школьного возраста остается характерной повышенная утомляемость.

Главным достижением младшего школьного возраста становится рождение мотива «я должен», который вступает в противоречие с мотивом «я хочу», ранее определявшим жизнь ребенка. При этом мотив желания исходит от самого ребенка, а мотив долженствования иницируется взрослым, что тем самым накаляет детско-родительские взаимоотношения. В книге «Что касается меня... Сомнения и переживания самых младших школьников» [2] Г.Л. Бардьер и И.М. Никольская описали четыре условных пути, которые могут выбрать дети для разрешения конфликта между «хочу» и «надо».

- Первый путь – это полное принятие ребенком мотива «надо». Такие дети дисциплинированы, ответственно учатся, выполняют все требования и обязательства. Это прямая дорога вперед, во взрослую жизнь.

- Второй путь «хочу» – это отступление назад, регресс к ранним детским формам поведения, разумеется, значительно затрудняющий адаптацию в школе.

- Третий путь – это активные попытки детей преобразовать социальную ситуацию так, чтобы взрослые требования «надо» исчезли, а вместо них появились детские «хочу». Это те самые «неудобные», спорящие, «конфликтующие» дети, имеющие по каждому поводу свое противоречащее мнение. Они открыто сомневаются в необходимости выполнять нормы и требования взрослых, протестуют, предлагают изменить правила и быстро выключаются из работы, если за ними не пошли и их не послушались.

- Четвертый путь – это внешняя попытка ребенка соответствовать всем «надо» в сочетании с его глубокими внутренними переживаниями о собственном несовершенстве и сложностях преодоления своих «хочу». Таких детей все время раздражают противоречия между стремлениями, желаниями и хотениями, что при неблагоприятном разрешении может превратиться в комплексы, которые мы часто наблюдаем у взрослых.

Ребенок в 7–8 лет очень трогательный. В понедельник он серьезный, взрослый и собранный, надев пиджак, собирается в школу и нетерпеливо передергивает плечами, когда мама напоминает взять «сменку». А в пятницу он в пижаме сидит и жужжит со своими паровозами – никакой степенности, «детский сад с барабанами».

Дети младшего школьного возраста, конечно же, очень различаются. Бывают такие, которые и кризис трех лет прошли почти незаметно, а в 7–10 лет и подавно могут оставаться стабильными и уравновешенными. Но достаточно часто мы наблюдаем, что в силу происходящих психофизиологических и социальных изменений для детей начальных классов характерны повышенная эмоциональность, ранимость, чувствительность и возбудимость. Очень велика потребность в движении. Постоянная борьба между мотивами «хочу» и «надо», между импульсивностью и самоконтролем, отнимает много сил, делает детей утомляемыми и порой раздражительными. Появляется и формируется своя точка зрения, но самооценка еще очень зависит

от мнений, оценок и отношений окружающих. Ведущей деятельностью становится учебная, а игра отходит на второй план. Наблюдаются проблемы в поведении, протестные реакции, желание поставить под сомнение правила жизни окружающих взрослых.

Такое поведение считается нормой возраста и должно расцениваться родителями как необходимый, сложный, но совершенно обычный этап развития.

Родителям в этот период жизни ребенка приходится непросто. Необходимо деликатно, терпеливо, но твердо отстаивать свои позиции, воспитывать дисциплину – но, не унижая достоинство ребенка, давать самостоятельность – но только в определенных рамках, организовывать учебный процесс – да так, чтобы школа вызывала интерес и уважение.

## Школа, уроки, оценки, отношения с учителями

*Посеешь привычку – пожнешь характер...*

### Развитие ребенка и подготовка к школе

На свете есть приверженцы педагогической теории «бросай в воду – сам выплывет», но мы не разделяем такую точку зрения. А вдруг не выплывет? Или так нахлебается, что уже и плавать потом никогда не захочет? Поэтому подготовка ребенка к школе – дело действительно серьезное и ответственное, и родителям тут отведена очень большая роль.

В ряде отечественных исследований получены убедительные данные о том, что дети, не готовые к школе, значительно хуже, дольше и сложнее адаптируются к учебной деятельности. Интеллектуальная и мотивационная подготовленность детей прямо связана со школьной успеваемостью, легкостью принятия новых правил и норм. Современные школьные программы начального образования отличаются от программ 20-летней давности, и к детям предъявляются большие, чем раньше, требования. В работе Л. А. Кислицкой [9] были приведены данные о том, что из исследованных ею в 2006 году детей трех московских школ только 26 % детей были хорошо подготовлены, 45 % частично подготовлены, а 29 % (!) – совершенно не готовы к обучению в школе, с сопутствующими негативными последствиями.

Фактически, все работы по психологической готовности к школе опираются на положение, что обучение идет за развитием, поскольку признается, что нельзя начинать обучение в школе, если нет определенного уровня психического развития. У ребенка к моменту поступления в школу должны сложиться психические свойства, присущие школьнику.

Традиционно школа в первую очередь считается источником знаний, и поэтому наибольшее внимание родители обычно уделяют развитию у ребенка умственных навыков. Но этого недостаточно. Поступление в первый класс – это не только чтение и письмо. Это умение взаимодействовать, общаться, задавать вопросы и принимать решения. Это способность самостоятельно одеться, собрать вещи и сориентироваться в пространстве. Это физическая возможность усидеть на месте в течение урока.

Отдавать детей в первый класс нужно тогда, когда все сферы – не только умственная, но и физическая, эмоционально-волевая, социально-психологическая, нравственная – достаточно для того созреют. Поэтому решение о поступлении правильно принимать, учитывая уровень общего развития ребенка и сформированность у него определенных качеств личности, необходимых школьнику. Конечно, незачем задерживать ребенка и ждать год, если он готов к обучению, но и совсем не стоит гнать вперед и отправлять в школу в шесть лет лишь на том основании, что он с четырех читает. Детям должно быть комфортно в классе, у них должны быть схожие по возрасту интересы, эмоциональные реакции, физическое развитие. Быть самым маленьким, слабым, но самым умным – не очень завидная участь.

Готовность к школе, таким образом, – понятие широкое и включает в себя несколько компонентов.

1. *Функциональная, психофизиологическая зрелость* — это скорость реакций, хорошая координация движений, умение ориентироваться в пространстве. Это и умение пользоваться карандашом, ножницами, первичная подготовленность руки к письму. В 7 лет развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие, требующие точности. В прописях ребенок частенько с трудом умещает несколько букв в одной строке – такие они большие и круглые. Обучаться письму,

рисовать палочки, крючочки, делать это «чисто и без помарок» для ребенка действительно трудно, что может выводить его из равновесия, вызывать сильные негативные эмоции.

2. *Умственная готовность* — это определенный уровень развития мышления и речи, способность следить за ходом повествования, делать простые выводы и озвучивать их, сравнивать предметы, производить простые обобщения, копировать, действовать по образцу. Это и знания об окружающем мире, растениях и животных, названиях месяцев и дней недели, формах и цветах. Современные школьные программы достаточно насыщены, и скорость получения нового материала велика. Хорошо, если дети, поступая в школу, знают буквы, могут читать по слогам и считать. Период изучения букваря в первом классе, разумеется, будет, но пройдет быстро, и уже во втором полугодии начнутся задания, которые ребенок должен самостоятельно прочесть, понять и выполнить.

3. *Мотивационная зрелость* — это готовность ребенка к смене ведущей деятельности с игровой на учебную, желание занять позицию школьника. Интерес детей к миру взрослых, стремление быть похожими на них, готовность работать, вникать, напрягать волю – вот различные варианты мотивации учения, порождающие стремление заниматься учебным трудом. По хорошему, школа должна заранее вызывать *искренний интерес*. Существует несколько способов развивать интерес к новому: игра и разговор, наблюдение и подражание. Беседуя с ребенком о том, какие на свете есть занятия, играя в профессии, побуждая его мечтать и представлять свое будущее, задавая вопросы, чем ты хочешь заниматься, кем стать, вы подводите его к мысли о захватывающем, интересном мире знаний и умений, который его ожидает. Тут в помощь идут книги и фильмы о школьниках, собственные хорошие воспоминания родителей, наблюдение за ребятами, которые любят учиться. Большая работа взрослых заключается в создании яркого, положительного, «манящего» образа школы, а роль школьника для ребенка должна стать желанной, почетной, уважаемой.

Следует помнить, что дети невольно считывают и транслируют чувства и мысли своих родителей, присваивают себе их, родительское отношение к поступлению в первый класс. Если вы сильно переживаете, тревожитесь или даже боитесь предстоящей ответственности, хотите ее избежать, то именно эти чувства и будет испытывать к школе ваш ребенок. Если вы относитесь к школе с пренебрежением, высокомерием – именно этого и ждете. В такой ситуации взрослым в первую очередь необходимо разобраться в себе. Не стоит также в разговорах при ребенке жаловаться на учебную программу или учителя, критиковать задания.

В целом главная задача родителя заключается не в том, чтобы ребенок к первому классу умел считать до ста, а в том, чтобы излучать уверенность, что школа и уроки – дело хорошее, стоящее.

Дети любознательны по природе, и не так сложно их воодушевить и объяснить, зачем нужно учиться. В то же время важно понимать, что окончательно учебная мотивация сформируется, только когда ребенок *пойдет в школу. Ваша задача ее посеять, а взрывать она будет дальше с годами.*

4. *Социально-психологическая зрелость* — это определенный уровень социальной самостоятельности, независимости ребенка, начиная от навыков самообслуживания (самому одеться, причесаться), заканчивая умением общаться с окружающими – причем не только со сверстниками, но и со взрослыми, задавать вопросы, просить о помощи. Дети, поступающие в школу, должны без напоминания здороваться и прощаться, говорить спасибо-пожалуйста, обращаться ко взрослым на «вы». Достаточно часто общение маленьких детей со взрослыми ограничено родителями и воспитателями детского сада. В школе ситуация меняется и становится не такой домашней и комфортной. Ребенку приходится взаимодействовать с большим

числом взрослых людей и принимать решения самостоятельно, не ожидая подсказок и помощи на каждом шагу.

**Пример:** в раздевалке в 6 вечера сидит полностью одетый на улицу первоклассник с абсолютно отсутствующим, деревянным взглядом. Подошедший знакомый взрослый, испугавшись за ребенка, начинает выяснять, что с ним произошло. Оказывается, в два часа дня после завершения уроков ребенка должна была забрать из школы старшая сестра, но она забыла. У ребенка с собой нет мобильного телефона, а телефонов своих родителей он наизусть не знает. В куртке сломан и плохо застегивается замок на молнии. После уроков мальчик оделся, друг помог ему застегнуть куртку, и стал ждать сестру, но она не пришла. Что делать дальше, он не знает. Куртку сам он снять не может, так как замок заело. Обратиться к дежурному работнику или проходящим мимо незнакомым учителям боится и стесняется. Ждет четыре часа, мокрый, вспотевший и испуганный. Ситуация для него кажется безвыходной.

В этом примере видно, как неумение ребенка обратиться за помощью: попросить расстегнуть куртку, связаться с учителем, незнание элементарной информации (телефонов родственников), а также отсутствие контроля за ситуацией со стороны родителей – доводит ребенка до состояния отчаяния.

Некоторые дети младшего школьного возраста с большим опасением и стеснением относятся к окружающим взрослым, что порой оказывается полной неожиданностью для родителей. Спросить у пришедшего в дом друга родителей, будет он пить чай или кофе, становится для такого ребенка невыполнимым заданием. Родителям стоит постараться и обратить внимание ребенка на мир взрослых людей. Обучая, как можно поступить в той или иной ситуации, важно действовать мягко, не заставляя. Для одних детей общение со взрослым не представляет проблемы, но есть очень чувствительные и стеснительные дети, для которых выполнить подобные задачи во много раз сложнее.

«Помню, как однажды в первом классе я забыла в школе зонтик и моя учительница, чтобы он не потерялся, положила его на подоконник рядом со своим столом. В течение нескольких недель я боялась подойти и забрать его, мне казалось, что нельзя, он же лежал рядом с учительским столом. Мама думала, что я его все время забываю, и ругала меня, а я даже не могла ей объяснить, какая это для меня большая проблема».

«В школе на урок гимнастики нас попросили принести большое полотенце, чтобы класть его на пол и лежа делать растяжку. На беду, мои родители дали мне настоящий гимнастический коврик, такой же, какой был и у учительницы. У всех детей были полотенца, и мне казалось, что я не должна пользоваться «взрослым» ковриком, а спросить боялась. Я его спрятала и долго занималась прямо на полу».

5. *Эмоционально-волевая готовность детей* — это достаточный уровень волевого контроля над своими реакциями и действиями, в том числе эмоциональными состояниями, сопровождающими учебные ситуации. Как уже говорилось ранее, дети склонны к бурным эмоциональным реакциям, однако в этот период они начинают осваивать социальные формы выражения своих чувств. У ребенка появляется важная способность трансформировать нежелательные эмоции в приемлемые формы поведения. Школьник не будет упрямо тянуть к себе понравившуюся ему вещь, а попросит ее посмотреть, не будет возмущенно кричать на учительницу, если она что-то сделала не так, а попытается ей объяснить, не будет толкать, если кто-то стоит на пути, а попросит пропустить. Это очень большая внутренняя работа: дети импуль-

сивны, и сдерживаться им трудно, они в силу возраста недостаточно осознают свои и чужие эмоции и чувства. Дети эгоцентричны, им бывает сложно оценить настроение и потребности собеседника, понять, когда он нуждается в помощи или сочувствии. Ребенок порой не в состоянии не только понять другого, но и объяснить, что происходит с ним самим. Важная задача, стоящая перед родителями, – научить ребенка распознавать его эмоции и рассказывать о них: не просто плакать, а говорить: «мне обидно, я возмущен, мне грустно».

Кроме того, детей периодически **необходимо** ставить в такие условия, когда они будут учиться понимать, как себя чувствуют другие. Мама, у которой болит голова, например, не должна весь вечер, преодолевая боль, читать и играть с ребенком, а может спокойно объяснить, что ей сейчас плохо и она нуждается в помощи, может попросить ребенка вести себя тише. Умение поддержать в чужой печали или порадоваться чужой радости – вот качества психически зрелого, здорового человека.

Принимать решение о поступлении в школу стоит за 1–1,5 года до начала обучения, чтобы иметь возможность внимательнее отнестись ко всем сферам в развитии ребенка. Многие родители за год до поступления в школу начинают водить детей на подготовительные курсы, однако при этом собственное участие остается приоритетным.

Редкий ребенок будет полностью готов к школе по всем описанным ранее параметрам. Это просто ориентир. Но в целом при правильной подготовке и достаточном уровне физического и психического развития дети относятся к школе положительно, им интересно узнавать новое. Они ценят, что теперь становятся «взрослыми» и что им не надо будет спать днем. Им очень важно иметь новый красивый школьный рюкзак, тетради, пенал с ручками и школьную форму.

Чтобы не было лишней тревоги, ребенку нужно понимать, что его ожидает в школе и как отныне будет строиться его жизнь. Ему важно узнать, что надо будет стараться и сосредотачиваться, что порой будет интересно, а порой скучно, что в классе будет много детей, с некоторыми из которых захочется подружиться, а с другими – нет.

Подготовка к школе, таким образом, это, с одной стороны, дело природы: ребенок должен вырасти, dozреть, а с другой – воспитание, тренировка и обучение.

## Адаптация к школе

Поступление в школу – это коренная ломка жизненного стереотипа, новая социальная роль, новые обязанности, ожидания, требования, и распространяются они не только на ребенка, но и на родителя.

Обычно родители тоже испытывают стресс, и им необходимо время, чтобы адаптироваться к школе, перестроиться и окунуться в эту новую жизнь: с режимом, уроками, сборами школьного рюкзака, белыми рубашками и оценками. Дома для ребенка необходимо организовать рабочее место и заранее запастись стратегическим запасом канцелярских принадлежностей, потому что в рюкзаке их никогда не оказывается, школа поглощает карандаши и линейки в невероятных количествах.

У детей адаптация к школе проходит по-разному. Некоторым все сразу в радость, другим вначале хорошо, а через несколько недель становится сложно, а кому-то и нескольких месяцев не хватает, чтобы привыкнуть. Все варианты нормальны. Дети, которые ходили в детский сад, могут ощутить некоторую потерянность, так как весь последний год они были в саду самыми старшими, а теперь оказываются самыми маленькими среди взрослых.

Детский сад сильно отличается от школы, и к этому тоже надо быть готовым. Длительность занятий в два раза дольше, материал не столько наглядный (картинки), сколько словесный (устные объяснения). Позиция педагога по отношению к ученикам сильно отличается от

позиции воспитателя. Отношения с воспитательницей обычно достаточно тесные, она в некотором роде заменяет ребенку на время его родителей. В отличие от этого, взаимодействие с учителем чаще всего носит более деловой, сдержанный характер. Педагог по характеру своей работы больше требует, чем просит. В саду дети почти не перемещаются по зданию, находятся по факту в одном и том же большом помещении, где они играют, занимаются, спят и едят, туалет расположен близко и рассчитан только на одну группу. В школе занятия, еда, игра и туалет разнесены в пространстве, на перемене встречаются сразу много учеников из разных классов, атмосфера не такая домашняя и комфортная.

Школа уравнивает совершенно разных детей под одни требования, и это часто оказывается большим стрессом. Неожиданно могут выплыть наружу проблемы, которых родители никак не ожидали (проблемы в общении, понимании материала, дисциплине, усидчивости).

Главное, что детям важно получить в период адаптации, – это внимание взрослых. Родителям даже рекомендуется взять отпуск в сентябре, чтобы помочь ребенку войти в учебную деятельность и тем самым, по словам В. Мухиной, «определить его самочувствие и успехи на долгие годы вперед» [14].

Пожалуй, самое сложное в период первого года обучения – это осознание ребенком неизбежности посещения школы каждый день, необходимости выполнения школьных требований и правил. Постоянный самоконтроль и напряжение воли требуют от ребенка больших энергетических и эмоциональных затрат. В период адаптации к школе у детей нередко проявляются нервозность, возбудимость, плаксивость, и родителям нужно с пониманием и терпением отнестись к этому. Необходимое воздержание от импульсивных желаний, обязательная самоорганизация могут поначалу создать у ребенка чувство одиночества и отчужденности от близких: ведь он оказывается в школе один, должен сам нести ответственность за новую жизнь. Младшему школьнику придется научиться очень серьезным задачам: ограничивать и заставлять себя, распределять время, управлять своей волей.

Школьная жизнь и успешность адаптации для ребенка тесно связаны с его отношениями с учительницей. Для ребенка очень важно хорошо и с уважением к ней относиться. Много, конечно, зависит от адекватности педагога, но родители окажут ребенку большую помощь, если сами будут общаться с учителем доброжелательно, внимательно следить за выполнением школьных заданий и требований, не подвергать при ребенке сомнению авторитет педагога.

Что еще сложного может быть для детей в школе?

Некоторых детей пугает то, что в школе очень громко, так, что у первоклассника может разболеться голова и даже появиться страх. Бывает, ребенок боится выйти на перемене из класса, боится слышать этот шум, быть сбитым с ног играющими детьми.

Дети раздеваются в общей раздевалке, где кипит жизнь и страсти, снует множество людей, и там нужно уметь ориентироваться. Нужно самому все успевать: переодеться на физкультуру, не потерять при этом форму, завязать шнурки (лучше купить детям кеды на липучках), следить за своим внешним видом.

Порой детям сложно принять все нормы и правила поведения в школе. То, что нужно отпрашиваться, если хочешь в туалет, поднимать руку, если хочешь что-то спросить, да и вообще сидеть все время и внимательно слушать. Если в детском саду стихи к празднику можно было выучить, но побояться Деду Морозу рассказать – и все равно быть умницей, то тут, стесняясь – не стесняясь, а перед классом изволь прочесть.

Программа первого класса во многом повторяет программу подготовительной группы детского сада, и некоторые занятия могут показаться скучными, особенно очень хорошо подготовленному ребенку. Тут понадобится ваше мудрое вмешательство: необходимо объяснить ребенку, что это только начало учебы, надо потерпеть, и дальше будет интереснее. Можно также обратить внимание ребенка на то, что происходит в классе, когда объясняют знакомый



материал, кто из учеников что отвечает, какие примеры приводят – главное, вернуть его внимание к учебной ситуации.

Детям бывает сложно привыкнуть к режиму, рано просыпаться, вовремя засыпать. Тут не получится как в детском саду: если ночью не выспишься, то днем в тихий час нагонишь. Младшему школьнику нужно спать не меньше 9, а оптимально 10 ч. Родителям нужно стараться создавать по утрам добрую, спокойную атмосферу, без криков «скорее, опаздываем, поторопись!». Будить ребенка надо несколько заранее, чтобы он успел прийти в себя, позавтракать, без паники дойти до школы, пять минут пообщаться с одноклассниками перед уроком. Надо очень стараться не опаздывать, потому что для ребенка младшего школьного возраста войти в заполненный класс во время урока – это очень большой стресс, вызывающий сильные негативные переживания, которые могут заполнять собой все его мысли до конца дня.

Большой проблемой школьников становится то, что с началом обучения умственная нагрузка существенно увеличивается, а двигательная – уменьшается. Для того чтобы ребенок хорошо и без последствий для психического и физического здоровья учился, ему надо двигаться и гулять. С современными нагрузками это действительно сложная задача, но время изыскать надо, а в выходные – просто обязательно.

В целом хорошая адаптация ребенка к школе – это результат совместных действий самого ребенка, его родителей и учителя. Очень важно, чтобы в начальных классах ребенку было хорошо и комфортно, чтобы он почувствовал вкус и интерес к познанию, силу своих способностей и возможностей. Самая большая помощь, которую могут оказать родители, – это разговаривать с ребенком, помогать советом, рассказывать ему о себе, своей школе, учительнице и одноклассниках, вселять уверенность, что все получится.

## Уроки

Вообще-то мало кто любит делать домашние задания, а жаль, потому что делать их надо и задают их часто. Как только школьник начинает приносить задания на дом, жизнь семьи меняется, и об этом стоит знать заранее. Нежелание сесть за стол и достать тетрадь вынуждает некоторых детей идти даже на крайние меры, например начинать с остервенением прибирать свою комнату. После 20 минут совместных занятий с ребенком у родителей часто начинаются нервные тики, зубная боль, тахикардия и выпадают волосы. Взрослые по кругу проигрывают ежевечернюю программу: сентенции и воззвания, терпение, злость, отчаяние, война. И, кроме шуток, уроки действительно часто становятся краеугольным камнем, на котором строятся остальные планы семьи.

Для облегчения ситуации важно с самого начала понимать некоторые базовые вещи:

1. Выполнение уроков должно войти в привычку, и тогда с течением времени это будет вызывать все меньше и меньше напряжения воли и негативизма. Привычка формируется постепенно, тут требуется терпение и время. Много терпения и времени. Настройтесь на это.

2. На первых порах при выполнении уроков ребенку совершенно необходимо участие родителя. Взрослый буквально должен сидеть рядом или находиться в той же комнате и помогать, контролировать, подбадривать, хвалить, вселять уверенность и сочувствовать, если задание сложное. Предлагаем рассматривать это как свою новую обязанность и заранее выделять на это время. Желание привить первокласснику самостоятельность и дать возможность «самому разбираться со своими делами» именно в этом виде деятельности *совершенно неоправданно*, ребенок скорее почувствует свою беспомощность, неуверенность и выполнит задание плохо. Чтобы дети научились делать уроки, им надо вначале показать, как их делать, и заверить, что все у них получится. Надо понимать, что результаты ребенка зависят от его самооценки. Неуверенный или тревожный ребенок может просто побояться взяться за какое-нибудь новое задание, а ребенок, который переоценивает свои силы, – невнимательно прочесть или не проверить

то, что у него получилось. Ваша цель – сделать так, чтобы выполнение уроков было рядовым обыкновенным делом, не вызывающим страха, отпора, бури негативных чувств. Будьте на стороне ребенка. Это не будет длиться вечно. Если ребенок неврологически здоров, то через какое-то время он сможет справляться с уроками сам.

3. Перед тем как садиться делать уроки, ребенку надо дать время немного отдохнуть. В школе дети действительно устают, четыре – шесть уроков по 45 минут – это много, они утомляются морально: сидят в помещении рядом с большим количеством людей, находятся все время на виду, мало двигаются, сдерживают свои желания, выполняют требования взрослых. На переменах возможностей побегать или просто пообщаться с ребятами мало, особенно в первом классе. Так как дети маленькие, учителя их стараются организовать: в перерыве дети строятся и идут в столовую, или в туалет, или переодеваются на физкультуру. Поэтому после школы ребенку надо немного прогуляться, или поесть, или поиграть, пошататься *без дела*. Оптимально потратить на это час – два, но не больше, чтобы ребенок не успел перевозбудиться, а начало выполнения уроков не пришлось на поздний вечер. Если ребенок делает уроки на продленке (какое счастье!), необходимо проверить дома их выполнение.

4. Лучше всего выполнять уроки по одному и тому же сценарию, в определенное время, причем об этом надо договориться с ребенком заранее, чтобы он внутренне подготовился. Очевидно, когда ребенок утомился, надо сделать перерыв. Ни один взрослый не может работать без периодического отдыха, а для семилетнего ребенка это и вовсе невозможно. Пусть 5-10 минут попрыгает и пару раз перекувырнется – голова работать будет быстрее.

5. Обратите внимание, что дети склонны несерьезно относиться к устным домашним заданиям и пропускать их. Ваша задача проконтролировать выполнение всего, что задано.

6. Взрослому надо четко выделить время на уроки и настроиться на философский лад. Время рассчитать тяжело, тут необходимо действовать только методом проб и ошибок, ошибаются и самые опытные. Бывает, даже повидавшая жизнь мать троих детей закатывает глаза от того, что на переписывание одной страницы школьной тетради у ребенка уходит час. Дети работают медленно, даже когда стараются, а если их подгонять, начинают делать ошибки, переживать, и становится только хуже.

7. Задания, которые взрослым кажутся элементарными, для детей могут быть очень сложны. Напомним, что младший школьник – это человек в силу возраста непоседливый, с незрелым произвольным вниманием, неотработанными мелкими движениями руки, и ему действительно может быть трудно написать, что «у Милы лопата, а у Сережи грабли». Мы сочувствуем обеим сторонам, и детям, и взрослым, и утешаем их тем, что со временем все становится привычнее и потому проще. Но родителей все же предупреждаем: теперь уехать всей семьей на целые выходные и беззаботно провести время не удастся, нужно будет как минимум решить четыре задания со страницы 29 и написать в читательский дневник о том, чему учит нас сказка о рыбаке и рыбке.

8. Не перегибайте палку и делайте ровно столько, сколько задают. Если на дом задано написать четыре предложения – не надо писать десять. Бывает, что слишком усердные и увлеченные родители с благим намерением добиться совершенства заставляют ребенка делать в несколько раз больше, переписывать снова и снова, вместо одной строки, например, писать 25. Это обычно не приводит ни к чему хорошему и имеет обратный результат. У детей возникает чувство отчаяния и ненависти. На 25-й раз лучше никогда не становится, потому что накапливается усталость, потому что рука у ребенка еще слабая, неразработанная и ее такими экстраординарными способами можно лишь сорвать, а не натренировать. Это прямой путь к испорченному почерку и страху перед выполнением уроков. Гораздо лучше и правильней будет, наоборот, выбрать из всех коряво написанных слов те, что ребенок написал лучше всего, отметить и похвалить именно их, какие получились красивые связки между буквами и какие ровные буквы в слове. После такой реакции гораздо логичнее ожидать лучшего результата в будущем.

Важно помнить, что по закону психического развития, умения формируются неравномерно: вначале долго не получается, а через некоторое время, когда, возможно, даже и тренировки не было, вдруг резко получается сразу хорошо, как будто произошел качественный скачок.

«Когда дочь училась вырезать, она длительное время не могла взять ножницы в одну руку и двигать только двумя пальцами. Очень долго я пыталась показать и объяснить, но у нее не получалось, и она упорно резала, держа ножницы двумя руками. На некоторое время мы забросили это занятие, а потом вдруг она нашла свои ножницы и захотела что-нибудь разрезать. И я увидела, как она совершенно спокойно берет их в одну руку и щелкает пальчиками! И, главное, что меня больше всего поразило, вырезает ровно! Дозрела».

### **Когда делаете уроки, постарайтесь не отбить у ребенка охоту учиться!**

9. Через некоторое время, наблюдая за ребенком, родители могут почувствовать, что он спокоен и уверен в своих силах, понимает материал и готов попросить о помощи в случае затруднения – вот тогда степень контроля и личного присутствия можно будет снижать.

Есть причины, почему дети не хотят делать домашние задания.

1. Им страшно приступать, потому что они не понимают задание. Значит, надо вначале успокоить, а потом объяснить и помочь.

«Однажды мы сели с дочкой во втором классе делать уроки, и я заподозрила, что она мне не озвучила всего задания полностью. Оказалось, она заранее посмотрела на то, что надо выполнить, и испугалась. Задание при этом было очень простое: сравнить сказку и стихотворение и записать в табличку имя автора, название произведений и главную мысль, о чем они. Она раньше не заполняла таких табличек, и ей стало страшно, что она не поймет, куда что писать, и предпочла просто умолчать об этом. Мы очень легко разобрались вместе и все выполнили, но этот случай показателен для меня: как легко ребенок можно впасть в ступор и отчаяние из-за, казалось бы, элементарного задания. Ей просто нужно было, чтобы я сидела рядом».

2. Ребенок устал, у него нет сил, он не высыпается или перегружен учебой и кружками. Очевидно, что в таком случае надо пересматривать нагрузку.

3. У ребенка страшный дефицит двигательной активности, например он идет сразу после обычной школы в музыкальную, сидит без движения много часов подряд – как тут сосредоточиться еще и вечером? Ребенку нужно погулять на улице, побегать – это его важнейшая потребность, для того чтобы разгрузиться.

4. У ребенка такие высокие требования к себе, что он боится неудачи, того, что не выполнит «на пятерку». Страх выдать неидеальный результат подавляет активность, вводит в состояние тревоги, с одной стороны, и пассивности – с другой. Усугубляет ситуацию категоричное требование родителей учиться только «на отлично». Редкий человек способен все время быть на высоте, ребенку важно понимать, что уроки – это порой всего лишь уроки.

5. Ребенок мало общается с родителями, и единственное время, когда он получает их внимание, – это совместное выполнение уроков. В такой ситуации ребенок никогда не начнет делать задание сам, он будет ждать до позднего вечера маму или папу, чтобы ощутить их рядом и получить это только ему причитающееся внимание.

6. Ребенку выделяют очень мало времени на уроки, и он заранее находится в тревоге, что не успевает. Например, после школы у него насыщенная кружками жизнь, он приходит в

восемь вечера, переоделся, поел – девять вечера, сел, а родители торопят: давай скорей, иначе мультик не разрешим посмотреть, спать уже пора. Вы пробовали работать, когда вас торопят?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.