



**Школа для родителей
первоклассников -
инструкция по
выживанию!**

Александр Григорьев

Александр Григорьев

**Школа для родителей
первоклассников -
инструкция по выживанию!**

«Автор»

2026

Григорьев А. В.

Школа для родителей первоклассников - инструкция по выживанию! / А. В. Григорьев — «Автор», 2026

Мой ребенок скоро пойдет в школу. Для одних родителей эта фраза звучит гордо и радостно, для других тревожно, а для третьих как сигнал к активной подготовке: Надо срочно выучить буквы, купить форму и научиться сидеть смирно! Дорогие мамы и папы! Первый класс это не просто новый этап в жизни ребенка, это новый этап в жизни всей семьи. И он может быть наполнен не только гордостью за успехи, но и слезами, недосыпом и вопросами: Почему ему так трудно? Эта книга не про то, как за три месяца научить ребенка бегло читать. Она про то, как сделать чтобы 1 сентября стало для вашего малыша праздником, а не приговором. Мы поговорим о том, из чего на самом деле складывается готовность к школе: из умения слышать учителя, из желания идти в класс, из способности пережить двойку и не потерять веру в себя, из умения дружить и защищать свои границы. Вместе мы пройдем путь от осознания что с моим ребенком? до спокойной уверенности я знаю, как ему помочь.

© Григорьев А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение.	7
«О чем эта книга. Почему быть готовым к школе – это не только уметь читать»	8
«Мифы о подготовке. Разрушаем стереотипы о том, что школа – это праздник или каторга»	10
«Немного физиологии. Кризис 7 лет и созревание мозга»	13
Часть 1. Диагностика готов ли ваш ребенок?	18
Глава 1. Портрет идеального первоклассника (с точки зрения психолога).	20
Глава 2. Тесты и упражнения для самодиагностики.	23
Глава 3. Темперамент и школа: как тип нервной системы влияет на успеваемость.	28
Глава 4. Здоровье и школьные нагрузки: медицинский аспект готовности.	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Александр Григорьев

Школа для родителей первоклассников

- инструкция по выживанию!

Оглавление

Введение.

«О чем эта книга. Почему быть готовым к школе – это не только уметь читать»

«Мифы о подготовке. Разрушаем стереотипы о том, что школа – это праздник или каторга»

«Немного физиологии. Кризис 7 лет и созревание мозга»

Домашняя диагностика физиологической зрелости.

Часть 1. Диагностика готов ли ваш ребенок?

Глава 1. Портрет идеального первоклассника (с точки зрения психолога).

Глава 2. Тесты и упражнения для самодиагностики.

Глава 3. Темперамент и школа: как тип нервной системы влияет на успеваемость.

Глава 4. Здоровье и школьные нагрузки: медицинский аспект готовности.

Часть 2. Кирпичики готовности. Личностная и мотивационная сфера.

Глава 5. Хочу учиться! Как сформировать внутреннюю позицию школьника и мотивацию к получению знаний, а не только к новому ранцу.

Глава 6. Я сам! Как перестать собирать рюкзак за ребенка

Глава 7. Как хвалить, чтобы не вырастить нарцисса или троечника.

Часть 3. Социальный интеллект, учимся жить в коллективе.

Глава 8. Учитель – не мама: выстраивание отношений со взрослым (авторитет, субординация, просьбы о помощи).

Глава 9. Дружба и конкуренция: как научить ребенка знакомиться, мириться, работать в паре и достойно проигрывать.

Глава 10. Личные границы и школьная травля (буллинг): как научить ребенка говорить «нет» и замечать опасность.

Часть 4. Волевая сфера: саморегуляция и внимание.

Глава 11. Произвольность: что делать, если ребенок не слышит учителя и не может усидеть на месте.

Глава 12. Игры на развитие внимания и самоконтроля: практикум для родителей.

Глава 13. Режим дня: как перестроить график без скандалов за лето до школы.

Часть 5. Интеллектуальная готовность (без фанатизма).

Глава 14. Память и мышление: развиваем логику, а не заучиваем энциклопедии.

Глава 15. Речь первоклассника: когда «калякать» уже поздно, а к логопеду еще не поздно.

Глава 16. Мелкая моторика: почему «руку ставить» важнее, чем знать таблицу умножения в 6 лет.

Часть 6. Эмоциональный интеллект: как научить ребенка понимать себя и других.

Глава 17. Словарь чувств: учим ребенка понимать и называть свои эмоции.

Глава 18. Страх ошибки и школьная тревожность: как реагировать на двойки и неудачи в начале пути.

Глава 19. Стресс и адаптация. Первые недели в школе, как помочь ребенку не выгореть.

Часть 7. Специальные главы: особенности подготовки разных детей.

Глава 20. Леворукий ребенок: особенности подготовки и адаптации.

Глава 21. Если ребенок не говорит по-русски (билингвы): стратегия поведения в школе.

Глава 22. Гиперактивность и СДВГ, стратегия поведения в школе.

Напутствие родителям как сохранить себя и отношения с ребенком.

Приложение 1. Чек-лист «На финишной прямой: что мы умеем за месяц до школы»

Приложение 2. Список книг и мультфильмов для моральной подготовки к школе.

Приложение 3. 20 игр по дороге в садик, магазин, школу.

Приложение 4. Дыхательная гимнастика и упражнения для снятия напряжения.

Приложение 5. Пример договора с ребенком о «школьных правилах».

Приложение 6. Список литературы для родителей (если хочется глубже).

Введение.

Когда в семье появляется будущий первоклассник, жизнь родителей наполняется не только гордостью, но и тысячей вопросов. Нужно ли научиться читать до школы? Как выбрать программу? Что делать, если ребенок не хочет сидеть за партой? И главное – как сделать так, чтобы школа стала для него местом радости, а не ежедневным испытанием?

Эта книга родилась из практической работы с детьми и их родителями. Из тысяч консультаций, на которых звучали одни и те же слова: «Мы думали, он готов, а он плачет по утрам», «Она такая умная, но учительница жалуется, что не слушает», «Я боюсь, что мой ребенок не справится».

В современном мире принято готовить ребенка к школе интеллектуально: буквы, цифры, английский с трех лет. Но практика показывает: умение читать по слогам не спасает от школьного стресса. Самая частая проблема первоклассников – не в том, что они не знают таблицу умножения. Проблема в том, что они не умеют выдерживать сорок минут тишины, не знают, как попроситься в туалет у чужой тети, боятся ошибиться и теряются, когда надо работать в коллективе.

Психологическая готовность к школе – это не про навыки счета. Это про зрелость нервной системы, про умение слышать инструкцию, про желание узнавать новое и про способность переживать неудачи. Это фундамент, на котором впоследствии будут строиться и оценки, и отношения с одноклассниками, и самооценка ребенка.

В этой книге мы не будем гнаться за рекордами. Мы не станем обещать, что через месяц ваш ребенок станет вундеркиндом. Мы поговорим о другом: как пройти путь от детского сада до школы с минимальными потерями для детской психики и родительских нервов.

Как устроена эта книга?

Мы двигаемся от простого к сложному. Сначала мы проведем диагностику: поймем, действительно ли ваш ребенок готов к школе или его «неготовность» – это просто особенности темперамента. Затем разберем по кирпичикам все сферы готовности: желание учиться, умение дружить, способность управлять своим поведением. И конечно, я дам вам конкретные инструменты – игры, упражнения, диалоги, – которые помогут мягко и без нажима подготовить ребенка к новому этапу жизни.

Отдельные главы посвящены самым тревожным темам: что делать с медлительными и гиперактивными детьми, как помочь леворукому ребенку, как пережить первые недели адаптации и не сойти с ума от «домашки».

Для кого эта книга?

Для родителей которые хотят не просто «отдать ребенка в школу», а вырастить человека, способного учиться с удовольствием. Для бабушек, которые помнят, что «раньше было по-другому». Для педагогов, которые ищут общий язык с родителями. Для всех, кто верит, что детство не заканчивается с первым звонком, а просто переходит на новый уровень.

В добрый путь! Пусть ваш первый класс станет началом большого и счастливого школьного приключения.

Вопросы по изложенному материалу направляйте по адресу: grigreproject@gmail.com

Запрос на проведение лекции по подготовке дошкольников: grigreproject@gmail.com

С уважением, консультант Александр Григорьев.

«О чем эта книга. Почему быть готовым к школе – это не только уметь читать»

Точка входа: родительская тревога.

Если спросить родителей на детской площадке, готов ли их ребенок к школе, большинство начнут перечислять: «Мы знаем все буквы, читаем по слогам, считаем до ста и немного по-английски». В сознании многих прочно засела формула: школа = знания, а значит, готовность = наличие знаний.

Логика кажется железной – чем больше ребенок знает до школы, тем легче ему будет учиться. Родители скупают тетради с прописями, водят на курсы подготовки, заучивают стихи наизусть. А 1 сентября происходит странное: «подготовленный» ребенок плачет, не хочет идти в класс, отвлекается на уроках или говорит: «А зачем мне это, я это уже проходил в три года».

Значит ли это, что знания вредны? Конечно, нет. Просто набор знаний и умение читать – это вершина айсберга, который называется «готовность к школе». То, что находится под водой, гораздо объемнее и важнее. И если подводная часть не сформирована, вершина рухнет.

Что на самом деле стоит за «готовностью»?

Представьте себе первоклассника, который умеет читать, но не умеет сидеть спокойно 30 минут. Он дергает соседа, встает, когда вздумается, перебивает учителя. Его знания не помогут ему влиться в учебный процесс, потому что он не владеет главным школьным навыком – произвольностью поведения (умением управлять своим вниманием и телом).

Или другой ребенок, он отлично считает, но при этом панически боится ошибиться. На контрольной у него трясутся руки, а если учительница сделала замечание, он замыкается и молчит весь день. Здесь проблема не в интеллекте, а в эмоциональной готовности – умении справляться со стрессом и воспринимать ошибку как опыт, а не как катастрофу.

А теперь представьте третьего ребенка. Он читает хуже всех в классе, но он любопытен. Он слышит учителя, умеет попросить помощи, легко знакомится с детьми и искренне радуется новому дню. У кого больше шансов на успех к концу первой четверти? Практика показывает – у третьего.

Пять «невидимых» опор школьной готовности.

Почему же готовность – это не про чтение? Потому что школа требует от ребенка одновременной работы пяти сложных систем, к которым чтение не имеет прямого отношения:

1. **Физиологическая зрелость.** Выдержит ли нервная система ребенка 4 часа нагрузки? Не разболится ли голова, не упадет ли зрение? Созрели ли зоны мозга, отвечающие за усидчивость? Иногда ребенок не готов физически, даже если он гений.

2. **Социальный интеллект.** Умеет ли ребенок подчиняться правилам? Понимает ли, что учитель – это не мама, и с ним нужно выстраивать другие отношения? Готов ли он работать в коллективе, где 30 человек и всем нужно внимание?

3. **Эмоциональный интеллект.** Может ли ребенок назвать свои чувства («я злюсь», «мне грустно», «я устал»)? Умеет ли переживать неудачу, не разбивая себя в пух и прах?

4. **Мотивация.** Ребенок идет в школу потому, что там интересно узнавать новое, или потому, что там красивый рюкзак и ему купят конструктор за пятерки? Внешняя мотивация (подарки) быстро сгорает.

5. **Саморегуляция.** Это умение делать не то, что хочется, а то, что надо. Самый сложный навык, который формируется как раз к 6–7 годам.

Метафора про дом.

Знания и навыки чтения – это красивые обои и люстра в доме. А психологическая готовность – это фундамент, стены и крыша. Можно поклеить самые модные обои в сарае с дырявой

крышей, но домом это не станет. Первый же дождь (стресс, контрольная, конфликт) разрушит все.

Поэтому эта книга – не про «как быстро научить читать». Она про то, как проверить, крепкий ли фундамент у вашего ребенка, и как укрепить его до того, как начнутся школьные «дожди». Мы будем учить ребенка не буквам, а умению жить в новой, сложной и интересной реальности под названием «школа».

Постараемся сразу снять возможные возражения, чтобы ваше чтение книги стало комфортным. А также дадим ответ на главный вопрос всех скептически настроенных родителей: «Меня вон вообще не готовили, и ничего, вырос».

Возражение 1. «Раньше никто не занимался психологией, и все нормально учились».

Ответ. Раньше дети больше гуляли во дворах без контроля родителей, учились договариваться и драться, у них естественным путем развивались социальные навыки. Кроме того, школьная программа была другой и рассчитана на детей, которые приходят «чистыми». Сейчас объем информации в первом классе колоссальный, и если психика не готова к таким нагрузкам, ребенок быстро выгорает.

Возражение 2. «В школе требуют, чтобы он уже читал. Значит, без этого никуда».

Ответ. Да, требования есть. Но чтение – это технический навык. Его можно натренировать за лето перед школой или за первую четверть. А вот натренировать нервную систему «быть усидчивым» за три месяца невозможно. Этим нужно заниматься годами. Поэтому если стоит выбор учить читать или учить слушать и концентрироваться – выбирайте второе. Чтение догоните, а вот «сидеть на попе ровно» – нет.

«Мифы о подготовке. Разрушаем стереотипы о том, что школа – это праздник или каторга»

Перед первым классом родители обычно делятся на два лагеря. Одни говорят ребенку: «Вот пойдешь в школу – там настоящий праздник! Новые друзья, красивая форма, ты будешь каждый день узнавать столько интересного!» Другие, сами того не желая, транслируют иное: «Учительницу надо слушаться беспрекословно», «Двоек получать нельзя», «В школе теперь твоя работа, придется терпеть».

И первая, и вторая установка – это мифы. Крайности, которые одинаково вредны для детской психики.

Ребенок, который ждет праздника, уже через две недели сталкивается с реальностью – его не спрашивают, когда он хочет в туалет, нужно писать палочки, которые не получаются, а учительница строже, чем мама. Наступает разочарование, которое может перерасти в нежелание учиться вообще.

Ребенок, которого настроили на «каторгу», идет в школу уже побежденным. Он боится ошибиться, боится учительницу, боится, что дома наругают. Тревога блокирует все познавательные процессы. Какой уж тут интерес к знаниям...

Давайте разберем самые популярные мифы о школе и посмотрим правде в глаза. Школа – это не праздник и не каторга. Школа – это отдельный этап жизни, со своими трудностями и радостями. И наша задача – не приукрашивать и не запугивать, а подготовить к реальности.

Миф 1. «Школа – это веселье и новые друзья».

Как это работает. Родители пытаются создать позитивный настрой: «Тебе там понравится, вы будете играть, на переменах веселиться, ты найдешь лучшего друга».

Реальность. Школа – это место для учебы. Игра там занимает минимальное место (и то, в основном, на переменах и в группах продленного дня). Основное время ребенок занят скучной, монотонной работой: писать, считать, слушать. Друзья появляются не по взмаху волшебной палочки, а через конфликты, ссоры и умение договариваться.

Что делать. Готовить ребенка к тому, что в школе будет по-разному. Интересно, но трудно. Весело на перемене, но спокойно на уроке. Друзья появятся, но не в первый же день. Честность в этом случае работает лучше, чем рекламная кампания.

Миф 2. «В школе ты будешь только писать, читать и считать».

Как это работает. Родители сворачивают всю подготовку к школе в интеллектуальную трубочку. Гулять некогда – надо читать. Играть некогда – надо писать. В школе, мол, за это оценки ставят.

Реальность. Современная школа (особенно по новым стандартам) подразумевает, что в первом классе дети еще много играют, рисуют, лепят, поют и двигаются. Физическое развитие, мелкая моторика, умение работать руками – такая же часть программы, как и чтение. Если ребенок приходит в школу с зажатой рукой и неумением завязывать шнурки, ему будет трудно, даже если он знает таблицу умножения.

Что делать. Вернуть в жизнь ребенка игру. Именно в игре развивается воображение, речь и умение договариваться – то, что потом ляжет в основу учебы.

Миф 3. «Учитель всегда прав / Учителя надо бояться».

Как это работает. Транслируется из поколения в поколение: «Учительница – второй человек после мамы, ее слово – закон».

Реальность. Учитель – это человек. Он может уставать, ошибаться, иметь плохое настроение. Он может быть несправедлив. Учить ребенка беспрекословному подчинению чужому взрослому – значит, лишать его критического мышления и способности защищать свои гра-

ницы. Дети, которые боятся учителя, никогда не подойдут переспросить, если что-то не поняли, и будут молчать, если их обижают.

Что делать. Учить уважению, а не страху. Учить, что к учителю можно и нужно подходить с вопросами. Что с учителем можно (и нужно) разговаривать – вежливо, но спокойно.

Миф 4. «Двойка – это конец света».

Как это работает. «Ты должен учиться хорошо, чтобы не быть хуже других», «Получишь двойку – останешься без планшета».

Реальность. Двойка – это просто отметка. Обратная связь о том, что материал не усвоен. Это не клеймо на всю жизнь, не показатель глупости и не повод для лишения любви. В первом классе, кстати, оценки вообще не ставят. Но тревога родителей по поводу оценок передается детям молниеносно.

Что делать. Отделять личность ребенка от его успеваемости. Ты можешь ошибаться, и я все равно буду тебя любить. Давай лучше посмотрим, почему не получилось, и попробуем еще раз.

Миф 5. «Все решают курсы подготовки».

Как это работает. «Мы отходим на подготовку, и ребенок будет готов ко всему».

Реальность. Курсы подготовки (если это не просто репетиторство один на один) часто учат одному – сидеть в коллективе и выполнять инструкции. Это полезно. Но они не учат главному: справляться с тревогой, слышать себя, сохранять любопытство. Более того, если на подготовке ребенок уже прошел всю программу первого класса, в школе ему станет... скучно. А когда скучно, дети начинают вертеться и мешать другим.

Что делать. Выбирая курсы, смотреть не только на программу, но и на психологическую атмосферу. Важнее, чтобы ребенок хотел идти на эти занятия, а не просто «умел читать».

Миф 6. «Ребенок сам всему научится, когда захочет».

Как это работает. Обратная крайность гиперопеки: «Я не трогаю ребенка, он сам решит, когда ему созреть, главное – не мешать».

Реальность. Созревание психических функций происходит не само по себе, а в деятельности. Если ребенка не учить элементарной дисциплине, не приучать слушать инструкции, не показывать границы, школе придется делать это за вас. И методы школы часто жестче домашних.

Что делать. Помогать, но не давить. Создавать среду, в которой учеба естественна. Читать вместе, считать конфеты, обсуждать мультики – это и есть лучшая подготовка.

Реалистичный взгляд.

Вместо того чтобы рисовать розовых пони или страшных монстров, давайте договоримся смотреть на школу реалистично.

- Школа – это работа. Но работа, которая может быть интересной.
- Школа – это новые люди. Среди них будут те, кто понравится, и те, кто нет. И это нормально.
- Школа – это ошибки. Без них никак. Ошибка – это шаг к успеху, а не повод опустить руки.
- Школа – это домой. Где его всегда ждут и любят, независимо от того, как прошел день.

Как говорить с ребенком о школе (вместо резюме).

Вместо: «В школе будет весело и интересно».

Скажите: «В школе будет много нового. Что-то понравится, что-то покажется трудным. Мы справимся».

Вместо: «Не позорь меня, учись хорошо».

Скажите: «Я тебя люблю. А оценки – это просто цифры».

Вместо: «Учительница всегда права».

Скажите: «Учительницу надо уважать. Но если тебе что-то непонятно или нужно помочь – ты всегда можешь к ней подойти и спросить. Я рядом».

«Немного физиологии. Кризис 7 лет и созревание мозга»

Почему мы начинаем с этого?

Прежде чем говорить о мотивации, социальных навыках или умении читать, мы должны ответить на самый главный вопрос: А выдержит ли организм ребенка школьные нагрузки?

Часто можно услышать: «Мой в пять лет уже читал, а в шесть – сам решал примеры. Он готов!» Или наоборот: «Ему уже восемь, а он как маленький, в школу не хочет, одни игры на уме».

Родители оценивают готовность по поведению и навыкам. Но есть невидимый фактор, который все это определяет, – степень зрелости нервной системы. Можно научить трехлетку читать, но это не сделает его готовым к школе, потому что его мозг просто не способен выдерживать школьный режим. Можно промучить восьмилетку учебой, но, если его «лобные доли» еще не дозрели, учеба будет ему в тягость.

Давайте заглянем внутрь головы будущего первоклассника и поймем, почему природа умнее любых школьных стандартов.

Часть 1. Кризис 7 лет: почему ребенок становится неуправляемым.

Если ваш ребенок между 6 и 7 годами вдруг начал кривляться, паясничать, спорить по любому поводу и делать вид, что он вас не слышит, – поздравляю. У вас нормальный ребенок, и у него наступил кризис семи лет.

В психологии это переломный момент между дошкольным и школьным детством. Ребенок теряет детскую непосредственность. Раньше он чувствовал и сразу делал (захотел игрушку – побежал, взял). Теперь между чувством и действием появляется пауза – осмысление.

Как это выглядит со стороны:

- Ребенок стал манерным, неестественным.
- Появилась скрытность (перестал рассказывать, что было в саду).
- Споры по пустякам, обесценивание («ты плохая», «папа дурак»).
- Ребенок примеряет на себя разные роли.

Почему это важно для школы?

Кризис 7 лет – это сигнал, что мозг ребенка перестраивается. Созревают те структуры, которые позволяют ему учиться. Если вы отдадите ребенка в школу ДО того, как этот кризис наступил (например, в 6 лет или в 6,5), вы столкнетесь с двойной нагрузкой: кризис + адаптация к школе. Ребенок будет капризничать не потому, что он «вредничает», а потому, что его мозг в хаосе перестройки просто не справляется с дополнительными требованиями.

Если же кризис прошел, а ребенок в школу не пошел (сидит дома до 8 лет), энергия кризиса не находит выхода, и ребенок может «застрять» в игровой деятельности, ему станет скучно.

Часть 2. Анатомия готовности, что должно созреть в голове.

Представьте себе мозг как дом. Задние отделы (затылок, виски) – это «кладовка», где хранятся знания: картинки, звуки, речь. Они у детей созревают рано. Именно поэтому мы можем научить трехлетку буквам – «кладовка» работает.

Но за организацию поведения, за контроль, за умение делать то, что надо, а не то, что хочется, отвечают передние отделы – префронтальная кора (лобные доли). Это «директор» в нашем мозгу. Именно там рождается сила воли, саморегуляция и умение следовать правилам.

Проблема в том, что лобные доли созревают у девочек примерно к 6,5–7 годам, а у мальчиков – к 7,5–8 годам. Это не наша прихоть, это данные нейрофизиологии. До этого возраста «директор» просто не выходит на работу.

Что это значит на практике.

Если ребенок пошел в школу, а лобные доли еще не дозрели, он физически не может усидеть на месте. Не потому, что не хочет, а потому, что его мозг не блокирует сигналы «встань, побегай, дерни соседку за косу». Самоконтроль – это не вопрос воспитания, это вопрос биологии.

Часть 3. Почему в 6 лет часто рано, а в 8 – уже можно

Почему «рано в 6»?

В 6 лет у многих детей (особенно мальчиков) еще не закончился процесс миелинизации нервных волокон. Простыми словами, нервные импульсы бегают по проводам медленно и часто «замыкают». Ребенок быстро устает, у него падает зрение от перенапряжения, он «не слышит» учителя после 20-й минуты урока. Даже если он умный, ресурс его нервной системы кончится к обеду, и дома вы получите истерику.

Почему «можно в 8»?

К 8 годам у большинства детей «директор» в голове уже проснулся. Кризис семи лет пройден, нервная система окрепла. Ребенок в 8 лет способен усвоить программу первого класса не за год, а за полгода, потому что он зрелый. У него нет сопротивления, он готов принимать правила. Многие родители, которые отдали ребенка в 8 лет (поздно), отмечают, что учеба идет легче, чем у знакомых с шестилетками.

Но тут включаются социальные стереотипы.

«Как это – в 8? Он же будет старше всех! Его будут дразнить!»

Научные данные говорят об обратном: разница в 6–12 месяцев в начальной школе нивелируется к третьему классу. А вот эмоциональное выгорание и неврозы у «ранних» детей остаются надолго.

Часть 4. Признаки физиологической незрелости (сигнал SOS)

Как понять, что ребенок «умный, но незрелый»? Обратите внимание на эти маркеры (особенно если ребенку 6–7 лет):

1. Пишет или рисует, сильно нажимая на ручку (рука зажата). Признак, что мелкая моторика еще не скоординирована мозгом.
2. Зеркальное письмо (путает «Б» и «Р», пишет буквы в другую сторону). До 7 лет это допустимо, после – повод задуматься.
3. Плохая ориентация в теле (путает лево-право в 6–7 лет).
4. Быстрое истощение. После садика/занятий ребенок падает без сил, капризничает, не хочет ничего делать.
5. Энурез, тики, заикания (или их возврат) при малейшем стрессе.
6. Не может играть по правилам. В игре постоянно их меняет, не переносит проигрыш.

Если вы видите 3–4 признака из списка, значит, каким бы умным ни был ребенок, его мозг говорит вам: «Подожди еще немного, мне нужно дорасти».

Часть 5. Что делать с этой информацией.

Знание физиологии нужно не для того, чтобы ставить диагнозы, а для того, чтобы принимать взвешенные решения.

· Если ребенку 6,5, а он не хочет в школу и явно незрел.

Не надо его ломать. Лучше дать ему еще год «доиграть». Игровая деятельность в этом возрасте – это и есть способ развития мозга. Не за партой, а в игре мальчики дозревают до учебной мотивации.

· Если ребенку почти 8, а он не хочет учиться.

Проверьте, не «заиграли» ли вы его? Возможно, он привык, что все решают за него. Здесь нужна мягкая, но настойчивая помощь в принятии ответственности.

· Любые тренировки внимания и усидчивости ДО школы должны быть в игре.

Шахматы, шашки, конструкторы по схемам, настольные игры с правилами – вот лучшие друзья лобных долей.

Помните, главный школьный инструмент – это не ручка и не букварь. Это нервная система ребенка. Относитесь к ней бережно. Не гонитесь за тем, чтобы «сесть за парту пораньше». В гонке за ранним развитием мы часто забываем, что у природы есть свой план. И этот план работает лучше любых методик.

Лучший подарок будущему первокласснику – это не набор знаний, а зрелый мозг, который способен эти знания принять и переработать без потерь для психики и здоровья.

Домашняя диагностика физиологической зрелости.

Как понять, созрел ли мозг вашего ребенка для школы?

Важно: эти тесты – не строгая медицинская диагностика, а скорее «маркеры», которые помогут заметить проблемы до того, как они проявятся в школе. Если вы видите тревожные сигналы по 2–3 пунктам, это повод не паниковать, а присмотреться к ребенку внимательнее и, возможно, проконсультироваться с нейропсихологом.

Тест 1. Функциональная проба «Кулак—ребро—ладонь» (на созревание межполушарных связей)

Что проверяем. Скорость переключения внимания и созревание мозолистого тела (структуры, соединяющей полушария).

Как проводить.

Попросите ребенка положить руки на стол. Вы показываете три движения в медленном темпе:

1. Сжать руку в кулак.
2. Поставить руку на ребро (ладонь перпендикулярно столу, пальцы вместе).
3. Положить ладонь плашмя на стол.

Сначала пусть ребенок повторит каждой рукой отдельно. Потом двумя руками одновременно. Затем попросите делать это быстрее.

Что должно насторожить:

- Ребенок путает последовательность, даже если вы показываете медленно.
- Не может делать двумя руками одновременно (одна рука делает кулак, а вторая – ладонь).
- Движения резкие, дерганные, рука застывает.

Норма. К 6–7 годам ребенок способен выполнять эту пробу в умеренном темпе без ошибок.

Тест 2. Проба на статическую координацию (поза Ромберга).

Что проверяем. Созревание стволовых структур мозга и вестибулярного аппарата. Если ребенок не может удержать равновесие, его мозг тратит слишком много энергии просто на удержание тела, и на учебу сил не остается.

Как проводить.

Поставьте ребенка прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Попросите постоять так 10–15 секунд.

Что должно насторожить:

- Сильное раскачивание (ребенка буквально «штормит»).
- Падение (если падает сразу – это серьезный сигнал).
- Появление насильственных движений (подергивания, дрожание пальцев).

Норма. Легкое покачивание допустимо. Ребенок может стоять с закрытыми глазами 10–15 секунд без потери равновесия.

Тест 3. Проба на реципрокную координацию (как ползали в младенчестве).

Что проверяем. Взаимодействие полушарий. В идеале, когда ребенок шагает, правая рука движется с левой ногой. Если этот механизм не сформирован, ребенку трудно осваивать письмо и чтение.

Как проводить.

Попросите ребенка походить на месте, высоко поднимая колени и касаясь рукой противоположной ноги (правая рука – левое колено, левая рука – правое колено). Сначала медленно, потом быстрее.

Что должно насторожить:

- Ребенок делает одноименные движения (правая рука – правая нога).
- Ребенок вообще не может скоординировать руки и ноги, сбивается, останавливается.
- Появляются лишние движения (открывает рот, высовывает язык).

Норма. К 6–7 годам ребенок легко шагает с перекрестной координацией.

Тест 4. Графическая проба «Заборчик» (на созревание произвольного внимания).

Что проверяем. Умение удерживать программу действий (работа лобных долей).

Как проводить.

Дайте ребенку лист бумаги в клетку и скажите: «Рисуй узор: две клетки вверх, одна клетка вправо, две клетки вниз, одна клетка вправо. Продолжай сам».

Что должно насторожить:

- Ребенок быстро «срывается» с программы, начинает рисовать что попало.
- Делает ошибки, даже когда вы напоминаете инструкцию.
- Сильно давит на ручку, рвет бумагу (признак истощения).

Норма. Ребенок способен удержать инструкцию и повторить узор на 4–5 циклов без ошибок.

Тест 5. «Что перепутал художник?» (смысловая обработка)

Что проверяем. Зрелость мышления и способность выделять существенные признаки (за это отвечают теменные отделы).

Как проводить.

Покажите ребенку картинки с нелепицами (корова на дереве, заяц с лисьим хвостом, человек в варежках летом). Попросите объяснить, что не так.

Что должно насторожить:

- Ребенок не видит нелепостей или объясняет их фантастически («а это корова залетела на дерево, она волшебная»). Для 5 лет это норма. Для 7 лет – признак инфантильности.
- Не может объяснить, почему это неправильно («просто не так, и все»).

Норма. Ребенок понимает юмор и несоответствия, может объяснить, как должно быть на самом деле.

Тест 6. Наблюдение за шнурками (бытовая моторика).

Что проверяем. Созревание мелкой моторики и мозжечка.

Как проводить.

Не специально, а в обычной жизни посмотрите, как ребенок завязывает шнурки, застегивает мелкие пуговицы, пользуется ножницами, ест вилкой и ножом.

Что должно насторожить:

- В 7 лет не может завязать шнурки (не ленится, а именно не может скоординировать движения).
- Держит ложку/ручку в кулаке.
- Не может резать ножницами по линии.

Итоговая табличка-шпаргалка для родителей.

Если вы заметили...	Это может означать...	Что делать
Ребенок не проходит тест «Кулак—ребро—ладонь»	Слабые межполушарные связи	Больше ползательных игр, перекрестные движения (ходьба с высоким подниманием коленей, «перекрестные» приседания)
Ребенок падает в позе Ромберга	Незрелость ствола мозга, вестибулярный аппарат «хромает»	Батут, качели, кувырки, хождение по бордюрам — любые упражнения на равновесие
Не может удержать узор «Заборчик»	Слабость лобных долей (самоконтроль)	Настольные игры с правилами, игры по ролям, где нужно ждать своей очереди
Путает лево-право в 7+ лет	Пространственные представления не созрели	Рисование обеими руками, обводки, копирование фигур, ориентация на листе

Дорогие родители! Эти тесты – не приговор, а способ лучше узнать своего ребенка. Если какие-то задания вызвали трудности, это не значит, что «ребенок больной» или «он не готов к школе вообще». Это значит, что этим зонам нужно уделить чуть больше внимания. И лучше сделать это до школы, чем во время бесконечных истерик над прописями.

Природа дала нам целый год (с 6 до 8), чтобы мягко довести мозг ребенка до школьной зрелости. Не торопите события. Играйте, двигайтесь, смейтесь – именно это лучшие нейро-тренажеры.

Часть 1. Диагностика готов ли ваш ребенок?

Вступление к части.

Прежде чем строить дом, нужно исследовать грунт. Прежде чем бежать марафон, нужно проверить сердце. Прежде чем вести ребенка в первый класс, нужно честно ответить себе на вопрос: а мой ребенок действительно готов?

Звучит просто. Но на практике родители редко смотрят на ситуацию объективно. Мешают любовь, гордость и тревога. Мы склонны либо преувеличивать возможности ребенка («Он у меня гений, в три года стихи читал!»), либо преуменьшать их («Он такой несобранный, что делать-то будем?»).

К тому же готовность – понятие растяжимое. Соседка говорит, что готов – потому что читает. Воспитательница в саду сомневается – потому что не слышит инструкцию. Бабушка уверена, что в школу надо идти в 8, «потому что в 6 еще маленький». А сам ребенок молчит и просто живет свою жизнь.

Как разобраться в этом потоке мнений? Как отделить реальные проблемы от возрастных особенностей? Как понять, чего именно не хватает вашему конкретному ребенку, чтобы не пичкать его тем, что ему не нужно, и не упустить то, что важно?

Для этого и нужна диагностика.

О чем эта часть?

В следующих главах мы не будем ставить медицинских диагнозов и клеймить ребенка ярлыками. Наша задача – спокойно и честно посмотреть на него со стороны и составить объективную картину.

Мы разберем:

- Психологический портрет – какими качествами должен обладать ребенок, чтобы школа не стала для него мучением.
- Практические тесты – простые задания, которые покажут сильные и слабые стороны вашего ребенка (да, те самые пробы из предыдущей главы, но теперь мы соберем их в систему).
- Влияние темперамента – почему одних детей ругают за медлительность, а других – за гиперактивность, и как школа работает с разными типами нервной системы.
- Медицинский аспект – что такое «школьная зрелость» с точки зрения педиатров и физиологов.

Важное предупреждение (прочитайте, прежде чем начать)!

Диагностика – это не экзамен. Вы не ставите оценку своему ребенку. Вы не сравниваете его с Петей, который уже таблицу умножения выучил. Вы не ищете повод сказать: «Ну я же говорила, что ты еще маленький!»

Диагностика – это карта местности. Чтобы идти по маршруту, нужно понимать, где горы, где равнины, а где болото. Если мы увидим, что у ребенка проблемы с памятью, мы будем тренировать память, а не ругать его за забывчивость. Если поймем, что он социально незрел, будем учить общаться, а не пичкать его математикой.

И еще один важный момент: низкий результат по одному из тестов – это не приговор. Это просто сигнал: «Сюда нужно обратить внимание». У ребенка есть целое лето (или даже год) до школы, чтобы подтянуть слабые места. И в ваших силах сделать это мягко, без насилия, через игру и движение.

Как работать с этой частью.

1. Не делайте все тесты за один день. Ребенок устанет, начнет капризничать, и результаты будут недостоверными. Лучше растянуть на неделю: сегодня поиграли в одну игру-тест, завтра – в другую.

2. Создайте игровую атмосферу. Не говорите: «А ну-ка, садись, будем проверять, готовы ты к школе». Скажите: «Давай поиграем в интересную игру. Смотри, какие хитрые задания я придумала».

3. Записывайте результаты. Заведите блокнот и фиксируйте, что получилось легко, а где ребенок «завис». Через месяц можно повторить тест и увидеть прогресс.

4. Не паникуйте. Если вы увидели проблемы – это не катастрофа. Это просто отправная точка для работы. Вы уже сделали первый шаг: заметили. Дальше будет легче.

Что мы получим на выходе.

К концу этой части у вас будет:

- Четкое понимание, в каком состоянии находится ваш ребенок.
- Список его сильных сторон (на которые можно опираться).
- Список зон роста (то, что нужно подтянуть до сентября).
- И главное – спокойная уверенность вместо хаотичной тревоги.

Потому что невозможно подготовить ребенка к школе, если не знаешь, к чему именно его готовить. Диагностика – это первый шаг к осознанному родителству. Давайте сделаем его вместе.

Глава 1. Портрет идеального первоклассника (с точки зрения психолога).

Почему «идеальный» – не значит «лучший».

Когда родители слышат словосочетание «идеальный первоклассник», перед глазами часто возникает картинка: мальчик в отглаженной форме с портфелем наперевес, который бойко читает стих, пишет без ошибок и решает примеры. Девочка-отличница с аккуратными косичками, которая поднимает руку и ждет, когда ее спросят.

Реальная жизнь в школе выглядит иначе. Идеальный с точки зрения психологии ребенок – это не тот, кто много знает. Это тот, кто способен справляться с новыми условиями жизни. Тот, чья психика выдерживает нагрузку, адаптируется и развивается.

В психологии нет единого списка «качеств идеального ученика». Но есть понятие «школьная готовность» – комплекс характеристик, который позволяет ребенку успешно включиться в учебный процесс.

Давайте разберем этот комплекс по полочкам. Представьте, что мы собираем мозаику. Каждый кусочек – определенная сфера готовности. Если хотя бы одного кусочка не хватает, картинка рассыпается.

Компонент 1. Физиологическая готовность: «Тело готово».

Это базовый уровень, фундамент. Если тело не выдерживает, никакие знания не помогут.

Что входит:

- Общее физическое здоровье. Ребенок болеет не чаще 4–5 раз в год (это условная норма для дошкольника). У него нет хронических заболеваний в стадии обострения.

- Созревание нервной системы. Ребенок способен удерживать внимание 20–25 минут (длительность урока в первом классе). Он не «разваливается» на стуле, не падает от усталости к концу дня.

- Развитие мелкой моторики. Рука готова к письму: ребенок уверенно держит ручку, может завязывать шнурки, застегивать пуговицы.

- Координация и пространственная ориентация. Ребенок различает, где лево-право (хотя бы на себе), может копировать простые фигуры, не выходит за края при раскрашивании.

Признак проблемы. Ребенок быстро устает, жалуется на головную боль после коротких занятий, «не слышит» инструкцию через 10 минут, пишет с сильным нажимом или «зеркалит» буквы после 7 лет.

Компонент 2. Мотивационная готовность: «Я хочу идти в школу».

Самый частый родительский страх: «Он не хочет учиться, только бы играть!» Спокойно, игровая потребность угасает как раз к 7 годам, уступая место учебной. Но если этого не произошло, школа превращается в каторгу.

Что входит:

- Внешняя мотивация (начальный этап). Ребенка привлекают атрибуты школы: портфель, пенал, форма, звонок. Это нормально для 6 лет. Плохо, если только это и держит.

- Внутренняя мотивация (то, к чему мы стремимся). Ребенку интересно узнавать новое. Он задает вопросы, любит, когда ему читают, пытается писать сам, ему нравится процесс получения знаний.

- Социальная позиция школьника. Ребенок понимает, что учеба – это его «работа». Он готов выполнять требования учителя не из страха, а из понимания роли.

Признак проблемы. Ребенок говорит: «Не хочу в школу, там скучно», «Я лучше в садике останусь», «А можно я вообще не пойду?». На любые обучающие занятия реагирует протестом.

Компонент 3. Эмоционально-волевая готовность: «Я могу себя контролировать».

Это умение подчиняться правилам и делать то, что надо, а не то, что хочется. Самое сложное для шестилетки.

Что входит:

- Произвольность поведения. Ребенок может сидеть на уроке, даже если ему скучно или хочется встать. Он дослушивает задание до конца, прежде чем начать выполнять.
- Умение действовать по образцу. Может скопировать рисунок, повторить движение, сделать поделку по инструкции.
- Эмоциональная устойчивость. Ребенок не плачет от каждой двойки (а в первом классе – от каждой кривой палочки). Он способен пережить неудачу и попробовать снова.
- Терпение и усидчивость. Может заниматься одним делом (даже не очень любимым) 15–20 минут.

Признак проблемы. Ребенок не слышит просьбы с первого раза, требует повторения, бросает начатое при первой трудности, истерит, если что-то не получается.

Компонент 4. Интеллектуальная готовность: «Я могу думать и запоминать».

Здесь кроется главный родительский обман. Часто под «интеллектом» понимают объем знаний: знает столицы, динозавров, марки машин. На самом деле важнее не что знает, а как умеет этим пользоваться.

Что входит:

- Развитое мышление. Ребенок умеет сравнивать (чем похожи яблоко и груша), обобщать (назвать одним словом: чашка, тарелка, кастрюля), выделять главное.
- Достаточный словарный запас. Ребенок говорит развернутыми предложениями, может пересказать небольшой текст, описать картинку.
- Слухоречевая память. Запоминает и может повторить 5–7 слов, короткое стихотворение, инструкцию из 2–3 действий.
- Зрительно-моторная координация. Видит и может перенести на бумагу (срисовывание, обведение, штриховка).
- Кругозор. Знает свою фамилию, адрес, имена родителей, времена года, дни недели, домашних и диких животных.

Признак проблемы. Ребенок путает времена года, не может пересказать только что прочитанную сказку, не понимает простых причинно-следственных связей (снег тает, потому что тепло).

Компонент 5. Социально-коммуникативная готовность: «Я умею жить среди людей»

Школа – это не только учеба, это первый серьезный коллектив. И если ребенок не умеет общаться, учеба отойдет на второй план.

Что входит:

- Потребность в общении. Ребенок не боится сверстников, тянется к ним, хочет быть в группе.
- Умение устанавливать контакт. Может познакомиться, предложить игру, поддержать разговор.
- Умение подчиняться правилам группы. Понимает, что в коллективе есть законы (очередность, умение ждать, умение уступать).
- Умение решать конфликты. Пытается договориться, а не сразу лезет в драку или бежит жаловаться.
- Отношение к учителю. Понимает разницу между «мамой» и «учителем», принимает авторитет взрослого, но не боится его.

Признак проблемы. Ребенок агрессивен или, наоборот, зажат, не играет с детьми, плачет в коллективе, не может попросить о помощи.

Собираем портрет целиком.

Итак, каким же получается психологический портрет идеального первоклассника?

Это ребенок, который:

1. Физически выдерживает 4 часа в школе без истерики.
2. Хочет идти в школу не только за портфелем, но и за знаниями.
3. Может сдерживать себя и выполнять инструкции.
4. Умеет думать, а не просто воспроизводить заученное.
5. Способен общаться и дружить.

Обратите внимание здесь нет ни слова про умение читать, считать и писать. Почему? Потому что этому научат в школе. Этому и должны научить в школе. А тому, что перечислено выше, научить в первом классе, когда поезд уже ушел, гораздо сложнее.

Важное послесловие – а бывают ли идеальные дети?

Честный ответ психолога: идеальных детей не бывает. И хорошо. Потому что идеальный ребенок – это робот. Живой ребенок будет что-то недотягивать в одной сфере и перетягивать в другой.

Кто-то блестяще общается, но плохо сидит. Кто-то отлично учится, но панически боится отвечать у доски. Кто-то медлительный, но усидчивый. Это нормально.

Наша задача – не вырастить «идеал», а увидеть профиль готовности своего ребенка: где его сильные стороны (опора), а где слабые (зона роста). И спокойно, шаг за шагом, подтягивать то, что нужно.

Именно этим мы и займемся в следующих главах.

Глава 2. Тесты и упражнения для самодиагностики.

Простые домашние задания, чтобы понять сильные и слабые стороны ребенка

Превращаем диагностику в игру.

Помните, в предыдущей главе мы нарисовали портрет идеального первоклассника из пяти компонентов? Теперь пришло время посмотреть, насколько ваш ребенок соответствует этому портрету.

Но сразу договоримся о правилах игры:

Правило 1. Никакой экзаменационной атмосферы.

Если вы посадите ребенка напротив себя, положите перед ним листочки и скажете строгим голосом: «А ну-ка, давай проверим, готов ли ты к школе», – диагностика провалена. Ребенок напряжется, замкнется или начнет капризничать. Называйте это «интересными играми», «секретными заданиями» или просто проводите тесты между делом.

Правило 2. Не делайте все сразу.

Разбейте тесты на несколько дней. Сегодня поиграли в «Запоминалки», завтра – в «Художников», послезавтра – в «Разведчиков». Усталость искажает результаты.

Правило 3. Не сравнивайте с другими.

Забудьте фразу: «А Петя из нашего двора это уже давно умеет!» Сравните ребенка только с ним самим: что получалось месяц назад и что получается сейчас.

Правило 4. Фиксируйте результат.

Заведите тетрадку или блокнот и записывайте свои наблюдения. Через полгода вам будет интересно посмотреть, как вырос ваш ребенок.

Структура тестов.

Мы будем двигаться по тем же пяти компонентам, что и в портрете первоклассника:

1. Физиологическая готовность. Тесты на созревание нервной системы и моторику.
2. Мотивационная готовность. Беседы и наблюдения.
3. Эмоционально-волевая готовность. Задания на саморегуляцию.
4. Интеллектуальная готовность. Проверка мышления и памяти.
5. Социальная готовность. Наблюдение за общением.

Блок 1. Физиологическая готовность: «Как работает тело».

Тест 1.1. Проба на статическое равновесие (поза цапли).

Что проверяем. Созревание стволовых структур мозга, общую выносливость нервной системы.

Как проводить:

Попросите ребенка встать на одну ногу, вторую согнуть в колене и прижать стопу к колену опорной ноги (как цапли). Руки на поясе. Глаза открыты. Засеките время.

Оценка результатов:

- Отлично. Держит равновесие 15–20 секунд и больше.
- Норма. Держит 10–15 секунд, слегка покачивается.
- Тревожный сигнал. Не может удержать равновесие дольше 5 секунд, падает, сразу теряет баланс.

Что делать, если результат низкий:

Играйте в игры на равновесие: ходьба по бордюрам, по линии на полу, «классики», «море волнуется раз», катание на качелях и каруселях (тренировка вестибулярного аппарата).

Тест 1.2. Проба на динамическую координацию (перекрестные шаги).

Что проверяем. Межполушарное взаимодействие (как полушария мозга дружат друг с другом).

Как проводить:

Попросите ребенка сделать 5–10 шагов на месте, высоко поднимая колени и касаясь рукой противоположной ноги: правая рука – левое колено, левая рука – правое колено. Сначала в медленном темпе, потом быстрее.

Оценка результатов:

- Отлично. Четко выполняет с первого раза, может ускориться.
- Норма. Справляется, но иногда сбивается, путает руку и ногу.
- Тревожный сигнал. Делает одноименные движения (правая рука – правое колено), не может скоординировать, замирает, появляются лишние движения (открывает рот, высовывает язык).

Что делать, если результат низкий:

Ежедневно делайте «перекрестную ходьбу» как зарядку. Ползайте на четвереньках (это база для межполушарных связей). Играйте в игры, где нужно касаться правой рукой левой части тела и наоборот.

Тест 1.3. Графическая проба «Дорожки» (тонкая моторика).

Что проверяем. Готовность руки к письму, зрительно-моторную координацию.

Как проводить:

Нарисуйте на листе бумаги две извилистые линии на расстоянии примерно 5–7 мм друг от друга – это «дорожка». Попросите ребенка провести карандашом линию посередине дорожки, не заезжая на края. Линию вести нужно, не отрывая руки.

Оценка результатов:

- Отлично. Провел линию ровно посередине, не задел края, рука не дрожит.
- Норма. 1–2 раза задел край, но в целом справился.
- Тревожный сигнал. Постоянно выходит за края, линия дрожащая, прерывистая, ребенок сильно давит на карандаш (продавливает бумагу).

Что делать, если результат низкий:

Больше рисовать, раскрашивать (мелкие детали), лепить из пластилина, нанизывать бисер, мозаики, штриховки. Важно: не заставлять, а предлагать как игру.

Блок 2. Мотивационная готовность: «Чего хочет ребенок».

Тест 2.1. Беседа о школе.

Что проверяем. Внутреннюю позицию школьника.

Как проводить:

В спокойной обстановке, за ужином или на прогулке, спросите ребенка (вопросы лучше задавать по одному, не превращая в допрос):

1. Хочешь ли ты идти в школу? Почему?
2. Что там самое интересное?
3. Чем школа отличается от детского сада?
4. Что ты будешь делать в школе (чем заниматься)?
5. Если бы была возможность не ходить в школу, а остаться в садике, что бы ты выбрал?

Оценка результатов:

Признаки учебной мотивации:

- Ребенок говорит об учебе («буду читать, писать, узнавать новое»).
- Хочет научиться чему-то конкретному.
- Понимает, что в школе учатся, а в садике играют.

Признаки внешней мотивации (незрелость):

- Хочет в школу только из-за портфеля, формы, ранца.
- Говорит: «Там весело, там много детей».
- Выбирает садик вместо школы.

Тревожные признаки:

- Категорическое «не хочу».

- Страхи, связанные со школой (там будет трудно, будут ругать).

Тест 2.2. Игра «Школа».

Что проверяем. Представление о школе и роли ученика.

Как проводить:

Предложите ребенку поиграть в школу. Понаблюдайте за игрой или примите в ней участие (как ученик или учитель). Посмотрите:

- Что делает ребенок в игре? Учит кукол? Сидит за партой? Пишет? Или просто бегает с портфелем?

- Как долго длится игра? Удерживает ли сюжет?

- Какие правила устанавливает?

Оценка результатов:

Если в игре появляются уроки, доска, тетрадки, звонки – ребенок впитывает школьную реальность. Если игра сводится только к переменам и беготне с ранцем – пока преобладает внешняя, игровая мотивация.

Блок 3. Эмоционально-волевая готовность: «Я владею собой».

Тест 3.1. Графический диктант (методика Эльконина).

Что проверяем. Умение действовать по инструкции, слушать и слышать, произвольное внимание.

Как проводить:

Вам понадобится лист в клетку и карандаш. Поставьте точку. Диктуйте:

«Одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо». (Получается узор «лесенка»).

Важно: диктовать нужно четко, спокойно, не повторяя каждую команду по многу раз.

Оценка результатов:

- Высокий уровень. Ребенок без ошибок воспроизвел узор (допустимы единичные погрешности).

- Средний уровень. Есть 2–3 ошибки, но ребенок их замечает и исправляет (или старается).

- Низкий уровень. После первых команд ребенок сбился, рисует что попало, отвлекается, просит повторять каждую команду.

Что делать, если результат низкий:

Тренироваться на простых узорах. Начинать с самых примитивных (одна клетка вверх, одна вправо и т.д.). Постепенно усложнять. Главное – регулярность и спокойный тон.

Тест 3.2. «Да и нет не говорите».

Что проверяем. Умение тормозить импульсивные ответы, произвольность.

Как проводить:

Объясните правила: «Я буду задавать тебе вопросы, а ты должен отвечать. Но есть секрет: нельзя говорить слова "да" и "нет". И нельзя называть черный и белый цвета». Начните с простых вопросов:

- Ты любишь мороженое?

- Ты мальчик (девочка)?

- У тебя есть собака?

- Трава зеленая?

- Снег черный?

Оценка результатов:

- Отлично. Ребенок справляется с большинством вопросов, не выкрикивает запретные слова.

- Норма. Иногда ошибается, но после подсказки исправляется.

· Проблема. Постоянно «проговаривается», не может сдержаться, даже если знает правило.

Блок 4. Интеллектуальная готовность: «Как я думаю».

Тест 4.1. Десять слов (слухоречевая память).

Что проверяем. Кратковременную и отсроченную память.

Как проводить:

Прочитайте ребенку 10 простых слов (стол, зима, слон, мяч, книга, окно, дом, лес, вода, брат). Попросите повторить те, что запомнил. Прочитайте еще раз. И еще раз (всего 3–4 повторения). А через 20–30 минут (в конце всех тестов) спросите снова.

Оценка результатов:

· Норма. После первого прочтения запоминает 4–6 слов. После 3–4 повторений – 8–10. Через полчаса вспоминает 5–7 слов.

· Тревожный сигнал. Меньше 3 слов после первого раза, не может запомнить больше 5 слов после трех повторений, через полчаса не помнит ничего или 1–2 слова.

Тест 4.2. Четвертый лишний (мышление, обобщение).

Что проверяем. Умение классифицировать, выделять существенные признаки.

Как проводить:

Назовите четыре слова. Три из них подходят друг другу, а одно лишнее. Спросите: «Какое слово лишнее? Почему?»

· Яблоко, груша, банан, огурец.

· Волк, лиса, кошка, медведь.

· Тарелка, чашка, стол, кастрюля.

· Платье, куртка, сапоги, брюки.

Оценка результатов:

· Отлично. Правильно выделяет лишнее и объясняет: «Огурец – это овощ, а остальное фрукты», «Кошка – домашнее животное, а остальные дикие».

· Норма. Правильно выделяет, но объясняет по ситуации («огурец не сладкий», «стол не посуда»).

· Проблема. Не может выделить лишнее или выделяет по случайному признаку.

Блок 5. Социальная готовность: «Я среди людей».

Этот блок сложно проверить за столом. Здесь нужно наблюдение.

Тест 5.1. Наблюдение в игре.

Что проверяем. Коммуникативные навыки.

Где наблюдать. На детской площадке, в гостях, в детском саду.

На что смотреть:

· Легко ли ребенок вступает в контакт с незнакомыми детьми?

· Умеет ли договариваться об игре?

· Как реагирует, если его не принимают в игру?

· Что делает при конфликте (дерется, плачет, зовет взрослого, пытается договориться)?

· Способен ли ждать своей очереди?

· Умеет ли проигрывать?

Оценка результатов:

Нормой считается, если ребенок проявляет интерес к другим детям, пытается наладить контакт (даже не всегда успешно), ищет компромиссы, а не только агрессию или уход в себя.

Тест 5.2. Беседа о школе (часть 2).

Что проверяем. Понимание социальной роли учителя.

Вопросы:

· Кто такой учитель?

· Как нужно обращаться к учителю?

- Что делать, если ты хочешь выйти в туалет на уроке?
- Что делать, если ты чего-то не понял?

Оценка результатов:

Ребенок должен понимать субординацию (учитель – не мама, но к нему можно и нужно обращаться за помощью) и правила поведения.

Итоговый лист наблюдений.

После того как вы провели тесты, сведите результаты в простую таблицу (можно сделать в виде шкалы).

Компонент готовности	Результат (зеленый — все хорошо, желтый — есть вопросы, красный — зона роста)	Что делать
Физиологическая готовность		
Мотивационная готовность		
Эмоционально-волевая готовность		
Интеллектуальная готовность		
Социальная готовность		

Что делать с результатами?

Вы провели тесты и увидели картину. Возможно, она вас обрадовала. Возможно, огорчила.

Запомните главное:

1. Ни один тест не ставит диагноз. Это лишь срез «здесь и сейчас». Дети растут неравномерно. Сегодня ребенок не справился, а через месяц – справляется блестяще.

2. Красные флажки – не паника, а план действий. Если вы увидели проблемы с памятью – значит, будем играть в игры на запоминание. Если проблемы с саморегуляцией – значит, вводим режим и игры с правилами.

3. Сильные стороны – ваша опора. Если ребенок отлично общается, но плохо сидит – используйте общение, чтобы тренировать усидчивость (игры в компанейские настолки, где нужно ждать очереди).

В следующих частях книги мы подробно разберем, как тренировать каждую из этих сфер. А пока – просто узнайте своего ребенка получше. Это уже половина успеха.

Глава 3. Темперамент и школа: как тип нервной системы влияет на успеваемость.

Почему один ребенок «удобный», а другой – нет?

Бывают дети, с которыми в школе легко. Они послушны, предсказуемы, вовремя сдают тетрадки и не создают проблем. А бывают другие – те, кто выводит учителей из себя, кого ругают на родительских собраниях, кому пишут замечания в дневник.

Родители таких детей часто слышат: «А вы дома с ним поговорите!», «Он просто не хочет стараться!», «Ленится ваш ребенок!».

Но правда в том, что за поведением ребенка стоит не «вредность» и не «лень». За ним стоит тип нервной системы – врожденная характеристика, с которой человек рождается и с которой живет всю жизнь. Ее нельзя «перевоспитать». Ее можно только понять и научиться использовать.

В этой главе мы разберем три самых «сложных» с точки зрения школы типажа: медлительных, гиперактивных и тревожных детей. А также поговорим о том, как школе (и родителям) подружиться с особенностями их нервной системы.

Часть 1. Что такое темперамент и при чем тут Павлов.

Если совсем просто, темперамент – это скорость и сила нервных процессов. Еще в прошлом веке физиолог Иван Павлов заметил, что собаки по-разному реагируют на раздражители. Одни возбуждаются быстро и быстро успокаиваются. Другие возбуждаются медленно, зато надолго. Третьи вообще тормозят при малейшем стрессе.

У людей то же самое. В школе эти особенности становятся особенно заметны, потому что школа – это система единых требований. А дети с разной нервной системой не могут физически соответствовать этим требованиям одинаково хорошо.

Четыре типа темперамента (очень кратко):

- Холерик – сильный, быстрый, неуравновешенный (взрывной).
- Сангвиник – сильный, быстрый, уравновешенный (подвижный).
- Флегматик – сильный, медленный, уравновешенный (спокойный).
- Меланхолик – слабый, чувствительный, быстро истощаемый (тревожный).

В чистом виде они встречаются редко, но один из типов обычно доминирует. Для школы самые «неудобные» – это крайности: холерики (их называют гиперактивными) и меланхолики (тревожные). Флегматики раздражают учителей медлительностью, но хотя бы не мешают. А сангвиники – почти идеальные ученики, если их не перегружать монотонностью.

Часть 2. Медлительные дети (флегматики и тормозные типы).

Психологический портрет.

Ребенок-«копуша». Он долго заправляет постель, долго ест, долго собирается. Он не может быстро ответить на вопрос – ему нужно время, чтобы «загрузиться». Зато если он что-то выучил, то помнит это надолго и основательно.

Как это выглядит в школе:

- Учительница спрашивает – ребенок молчит 10 секунд. Класс начинает хихикать. Учительница раздражается и сажает его или отвечает за него. Ребенок замыкается.
- На контрольной он пишет медленно и не успевает сделать всё до звонка. Получает тройку, хотя знает на пятерку.
- На перемене он не бегает, а сидит или ходит вдоль стеночки. Учителя рады: «Не мешает!» Но на самом деле ему просто нужно больше времени на раскачку.

Что говорят учителя:

«Он как сонная муха», «Вечно тормозит», «Опять не успел, хотя способный».

Почему так происходит:

У флегматиков процессы возбуждения и торможения сбалансированы, но скорость обработки информации низкая. Нервная система работает как старый компьютер: все видит, все понимает, но процессору нужно время.

Что на самом деле нужно ребенку:

· **Время.** Ему нельзя подгонять. Подгонка приводит к ступору – мозг блокируется, и ребенок перестает соображать вообще.

· **Спокойный темп.** Лучше сделать меньше, но без спешки.

· **Предсказуемость.** Флегматики любят алгоритмы и расписания. Если они знают, что будет завтра, им спокойно.

Как помочь:

1. Дома не нагоняйте с утра: «Быстрее, опаздываем!» Лучше встать на полчаса раньше, дать ребенку возможность собраться в своем темпе.

2. Тренируйте скорость в игре, но без стресса: кто быстрее соберет пазл (но, если ребенок проигрывает, не ругайте), засекайте время на простые задания.

3. Предупредите учителя: «Мой ребенок медленно включается. Если вы его спросите, подождите 10 секунд – он ответит». Хороший учитель поймет.

Часть 3. Гиперактивные дети (холерики, СДВГ-подобные типы).

Психологический портрет.

Ребенок-«вечный двигатель». Ему трудно сидеть на месте, он крутится, вертится, трогает всё подряд, перебивает, выкрикивает ответы, не дослушав вопрос. Он импульсивен: сначала делает, потом думает.

Как это выглядит в школе:

· Первые 10 минут урока он еще сидит, потом начинает ерзать, вставать, лезть к соседу.

· Он знает ответ и выкрикивает его с места, не поднимая руки.

· В тетради – грязь, помарки, потому что рука не поспевает за мыслью.

· На перемене – главный зачинщик беготни и драк.

· Учителя пишут замечания в дневнике, вызывают родителей, жалуются на поведение.

Что говорят учителя:

«Неуправляемый», «Мешает всему классу», «Ему бы только бегать», «Ни минуты покоя».

Почему так происходит:

У холериков процессы возбуждения преобладают над торможением. Проще говоря, «внутренний тормоз» работает плохо. Ребенок не может себя остановить не потому, что не хочет, а потому что его мозг еще не созрел для самоконтроля. Особенно это выражено у мальчиков и у детей с СДВГ.

Что на самом деле нужно ребенку:

· **Движение.** Ему жизненно необходимо разряжать энергию. Если его заставить сидеть смиренно, энергия накопится и взорвется в самый неподходящий момент.

· **Четкие границы.** Им нужны правила – короткие, ясные, железные. «На уроке руки на парту, ноги под партой. Выкрикивать нельзя – подними руку».

· **Смена деятельности.** 30 минут сидеть на одном месте для гиперактивного ребенка – пытка. Ему нужны физкультминутки, смена заданий.

Как помочь:

1. Спорт и еще раз спорт. Бассейн, борьба, бег – любая физическая нагрузка, чтобы «сливать» энергию. Лучше до школы, утром.

2. Режим дня. Жесткий распорядок успокаивает нервную систему. Еда, сон, прогулки в одно и то же время.

3. Договоритесь с учителем о «минутках отдыха»: ребенок может выйти попить воды, помочь стереть с доски, раздать тетради – чтобы легально подвигаться.

4. Не ругайте за то, что он не может контролировать. Фраза «сиди смирно» для него – пустой звук. Лучше скажите: «Давай посидим тихо 5 минут, а потом ты встанешь и попрыгаешь».

Часть 4. Тревожные дети (меланхолики).

Психологический портрет.

Ребенок-«неженка». Он очень чувствителен: громкие звуки, резкие замечания, неудачи – всё выбивает его из колеи. Он боится ошибиться, боится отвечать у доски, боится, что его поругают. Он быстро устает, потому что нервная система слабая и тратит много энергии на переживания.

Как это выглядит в школе:

- Ребенок знает урок, но когда его вызывают к доске, молчит или говорит еле слышно.
- Плачет из-за любой мелочи: сломался карандаш, сосед толкнул, учительница строго посмотрела.

- Боится поднять руку, даже если знает ответ.

- Внимательно слушает, но, если его спросить неожиданно – теряется.

- Дома жалуется на головную боль, живот, плохой сон – это телесные проявления тревоги.

Что говорят учителя:

«Такой забитый», «Боится всего», «Надо быть увереннее», «Плакса».

Почему так происходит:

У меланхоликов слабая нервная система. Это не плохо и не хорошо, это особенность. Они как тонко настроенный инструмент – звучат красиво, но от малейшего сквозняка могут расстроиться. Школьный стресс для них в 10 раз сильнее, чем для сангвиников.

Что на самом деле нужно ребенку:

- Безопасность. Главное для такого ребенка – знать, что его не уничтожат за ошибку. Что двойка – не конец света.

- Тишина и покой. Ему трудно работать в шумном классе, где все кричат.

- Поддержка взрослого. Ему нужен «тыл» – человек, который скажет: «Я с тобой, ты справишься».

Как помочь:

1. Никогда не сравнивайте с другими детьми («вон Петя отвечает, а ты...»). Сравните только с ним самим: «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера».

2. Не требуйте быстрых ответов. Давайте время подумать.

3. Дома играйте в «школу», где он может побыть в роли учителя, проиграть страшные ситуации.

4. Обязательно предупредите учителя: «Мой ребенок очень тревожный. Если вы ему скажете "молодец" даже за маленький успех, он расцветет. Если прикрикнете – замкнется на неделю».

5. Следите за нагрузкой. Тревожные дети часто бывают удобными: они послушны, старательны, их можно нагружать дополнительными кружками. Но нервная система истощается быстро, и через полгода вы получите невроз.

Часть 5. Таблица взаимодействия: как найти подход.

Тип ребенка	Что бесит учителей	Что на самом деле нужно	Как помочь в учёбе
Медлительный	Тормозит, не успевает	Время и спокойствие	Давать задания по частям, не подгонять, хвалить за основательность
Гиперактивный	Вертится, шумит, мешает	Движение и четкие правила	Разрешать двигаться (встать, выйти), дробить задания, хвалить за каждый удержанный 5-минутный интервал
Тревожный	Плачет, боится, молчит	Безопасность и поддержка	Не давить, не стыдить, хвалить за попытки, создавать ситуации успеха

Ребенка не сломать, ребенка можно понять.

Самая большая ошибка родителей и учителей – пытаться сделать из «неудобного» ребенка «удобного». Заставлять флегматика бегать, холерика – замереть, меланхолика – стать смелым.

Это не работает. Это ломает психику и убивает самооценку.

Вместо этого давайте договоримся: темперамент – это не приговор, а инструкция по эксплуатации. Если вы знаете, что ваш ребенок медлительный, вы просто встаете на полчаса раньше. Если он гиперактивный – вы ищете школу, где разрешают двигаться. Если тревожный – вы становитесь его адвокатом и защитой.

Школа подстраивается под сильных и удобных. Наша задача – помочь ей увидеть в нашем «неудобном» ребенке то ценное, что в нем есть. Потому что флегматики – надежные и глубокие. Холерики – энергичные и инициативные. Меланхолики – тонкие и творческие.

Идеальных детей нет. Но есть дети, которым повезло с родителями, которые понимают их природу.

Глава 4. Здоровье и школьные нагрузки: медицинский аспект готовности.

Когда тело говорит «нет».

Представьте ситуацию: вы купили квартиру, сделали ремонт, расставили мебель. А через месяц стены пошли трещинами. Оказалось, фундамент не выдержал нагрузки, и все ваши вложения пошли прахом.

Примерно то же самое происходит, когда ребенок с хорошим интеллектом, развитой речью и мотивацией идет в школу, а через месяц начинает болеть, истерить, жаловаться на головную боль. Просто его организм оказался не готов к тем нагрузкам, которые обрушила на него школа.

В психологии мы много говорим о мотивации и эмоциях. Но есть вещи поважнее – физическая способность ребенка выдерживать школьный режим. В медицине это называется «школьная зрелость».

В этой главе мы честно поговорим о том, как здоровье влияет на учебу, какие «красные флажки» нельзя игнорировать до школы и как понять, выдержит ли организм вашего ребенка первый класс.

Часть 1. Что такое «школьная зрелость» с точки зрения медицины.

Понятие «школьная зрелость» пришло из педиатрии. Это уровень морфофункционального развития организма, при котором ребенок способен справляться со школьными нагрузками без ущерба для здоровья.

Простыми словами это готовность тела к школе.

Врачи смотрят на три ключевых параметра:

1. Биологический возраст. Он может не совпадать с паспортным. Если ребенку 7 лет, а его костный возраст (зрелость скелета) соответствует 5–6 годам – организм еще не готов.

2. Функциональное состояние нервной системы. Как быстро ребенок утомляется, способен ли концентрировать внимание.

3. Заболеваемость. Как часто ребенок болеет, есть ли хронические болезни.

Школьная зрелость – это не про «умный или глупый». Это про ресурс организма. Можно быть гением, но, если ресурса нет, к декабрю ребенок «посыплется».

Часть 2. Фильтр Керна—Ирасека: тест на школьную зрелость.

В России и многих странах постсоветского пространства для оценки школьной зрелости часто используют ориентационный тест Керна—Ирасека. Он простой, но довольно показательный.

Тест состоит из трех заданий:

1. Нарисовать фигуру человека (не схематично, а с деталями: есть шея, пальцы, одежда).

2. Скопировать письменные буквы (незнакомое сочетание, например, «Он ел суп»).

3. Срисовать группу точек (10 точек в определенном порядке).

Что оценивается:

- Развитие мелкой моторики.
- Координация «глаз—рука».
- Произвольность внимания.
- Зрительно-пространственное восприятие.

Важно. Этот тест не измеряет интеллект. Он показывает, созрел ли мозг для школьных нагрузок. Дети, которые плохо справляются с тестом, часто оказываются не готовы к письму и чтению, даже если они умные и начитанные.

Часть 3. Группы здоровья и школьные нагрузки.

В медицине всех детей делят на группы здоровья. Это не ярлык, а способ понять, какую нагрузку выдержит организм.

I группа здоровья (около 20% детей).

Абсолютно здоровые дети, которые болеют редко, не имеют хронических заболеваний, физически развиты по возрасту.

- Прогноз для школы. Справятся с любой программой, быстро адаптируются.

II группа здоровья (самая многочисленная – 60–70%).

Дети с функциональными отклонениями, частыми болезнями (4–5 раз в год), с риском развития хронических заболеваний. Сюда же входят часто болеющие дети.

- Прогноз для школы. Адаптация будет труднее. Им нужен щадящий режим, правильное питание, контроль нагрузок.

III и IV группы здоровья (около 10–15%).

Хронические заболевания в стадии ремиссии или обострения. Дети, которые наблюдаются у специалистов.

- Прогноз для школы. Нужен индивидуальный подход, возможно, домашнее обучение или специальные условия.

Что это значит для родителей:

Если ваш ребенок относится ко II группе (а это большинство), готовьтесь к тому, что школа станет испытанием для его иммунитета и нервной системы. Вам нельзя расслабляться: режим, прогулки, витамины, сон – не пустые слова, а жизненная необходимость.

Часть 4. Пять систем организма, которые страдают в школе больше всего.

1. Нервная система

Школа – это колоссальная нагрузка на психику. Даже у здоровых детей в первые месяцы учебы могут появиться признаки невращения:

- Нарушение сна (трудно заснуть, беспокойный сон).
- Раздражительность, плаксивость.
- Тики, навязчивые движения (моргание, покашливание, подергивание плечом).
- Снижение аппетита.

Это не «болезнь», это реакция на стресс. Если организм справляется, через 2–3 месяца симптомы уходят. Если нет – нужна помощь невролога.

2. Опорно-двигательный аппарат.

Позвоночник первоклассника испытывает новые нагрузки: статическое сидение за партой, тяжелый портфель. Последствия:

- Нарушение осанки.
- Сколиотическая осанка (асимметрия плеч, лопаток).
- Плоскостопие (может усугубиться из-за статической нагрузки).

Что делать:

- Портфель не тяжелее 1,5 кг (пустой должен весить 500–700 г).
- Ортопедический ранец с жесткой спинкой.
- Физкультура, плавание, зарядка по утрам.

3. Зрение.

В школе резко возрастает нагрузка на глаза: ребенок много читает, пишет, работает с доской. Зрительное утомление накапливается, и если есть предрасположенность, близорукость может начать прогрессировать именно в первом классе.

Признаки проблем:

- Ребенок щурится, рассматривая удаленные предметы.
- Жалуется на головную боль к вечеру.
- Трет глаза, быстро устает при чтении.

Что делать:

- Проверить зрение до школы у офтальмолога.
- Делать гимнастику для глаз.
- Следить за освещением рабочего места.
- Ограничить гаджеты (они дают нагрузку в 3–4 раза выше, чем книга).

4. Иммунная система.

Первый класс – это «иммунный удар». Ребенок попадает в коллектив из 30 человек, каждый из которых приносит свои вирусы. Дети начинают болеть: одни 3–4 раза в год (это норма), другие – 10–12 раз (это уже проблема).

Факторы риска:

- Хронические очаги инфекции (аденоиды, тонзиллит).
- Несформированный иммунитет.
- Стресс, который снижает защитные силы.

Что делать:

- Закаливание (постепенное, системное).
- Полноценное питание.
- Не водить ребенка в школу с температурой и насморком (лучше пропустит, чем сорвет иммунитет).

5. Пищеварительная система.

Стресс и новый режим часто бьют по желудку. Ребенок может отказываться от завтрака в школе, нервно заедать сладким, или, наоборот, терять аппетит. У некоторых детей появляются боли в животе без органических причин – так тело реагирует на тревогу.

Что делать:

- Обязательный завтрак дома.
- Питание в школе (даже если не нравится, надо приучать есть горячее).
- Не кормить насильно – это усиливает стресс.

Часть 5. «Красные флажки»: когда стоит задуматься.

Перед школой обязательно покажите ребенка врачам. Но есть признаки, на которые вы можете обратить внимание сами. Если вы видите их у ребенка в 6–7 лет, с походом в школу лучше не торопиться.

Физические «красные флажки»:

1. Ребенок ниже сверстников по росту и весу (отставание в физическом развитии).
2. У ребенка еще не выпали молочные зубы (косвенный признак биологической незрелости).
3. Ребенок плохо спит ночью, просыпается, вскрикивает.
4. Есть энурез (ночное недержание мочи) после 5–6 лет.
5. Есть логопедические проблемы (ребенок плохо выговаривает звуки, «каша во рту»).
6. Быстрая утомляемость: после садика/занятий ребенок падает без сил, не хочет ничего делать, капризничает.

Поведенческие «красные флажки»:

1. Ребёнок не может усидеть на месте 15–20 минут даже за интересным занятием.
2. Наблюдаются навязчивые движения (кусает ногти, грызет ручку, наматывает волосы, моргает).
3. Ребенок часто болеет (более 5–6 раз в год).
4. Есть хронические заболевания в стадии обострения.

Если вы видите 2–3 таких признака, это повод не паниковать, а притормозить. Возможно, вашему ребенку нужно не в школу в 6,5 лет, а еще один год спокойной жизни, чтобы дозреть.

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.