

МОЙ РЕБЁНОК ИДЁТ В ШКОЛУ

(КНИГА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ МАМ, 5-7 ЛЕТ)



**Неидеальная мама
Мой ребёнок идёт в
школу: книга поддержки
для мам (5–7 лет)
Серия «Неидеальная
мама: читаем», книга 4**

<https://litres.ru/74151099>

SelfPub; 2026

Аннотация

Дорогая мама, если ты держишь в руках эту книгу, значит, в твоей семье начинается новый важный этап. Твой малыш, который ещё вчера делал первые шаги и неуклюже держал ложку, совсем скоро отправится в школу. И вместе с ним в новый мир вступишь и ты. Мир, где пахнет мелом и свежими тетрадями, где звенит звонок, а на переменах так весело бегать. Мир, где впервые сталкиваешься с оценками, домашними заданиями и, конечно, с новыми тревогами: «А вдруг он не справится?», «А вдруг её обидают?», «А вдруг я делаю что-то не так?».

Знаешь, я хочу сразу сказать тебе одну очень важную вещь: ты не одна. Каждая мама, провожая ребёнка в первый класс, чувствует целую бурю эмоций — от гордости до лёгкой паники. И

это абсолютно нормально. Школа — это не экзамен для ребёнка и, тем более, не экзамен для тебя. Это путешествие, в котором вы оба учитесь, ошибаетесь, радуетесь и растёте.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Знакомство с миром школы	9
Глава 2. Режим дня школьника	23
Глава 3. Первый день в школе	36
Глава 4. Учимся слушать и запоминать	51
Глава 5. Дружба в школе	61
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Неидеальная мама Мой ребёнок идёт в школу: книга поддержки для мам (5–7 лет)

Введение

Дорогая мама, если ты держишь в руках эту книгу, значит, в твоей семье начинается новый важный этап. Твой малыш, который ещё вчера делал первые шаги и неуклюже держал ложку, совсем скоро отправится в школу. И вместе с ним в новый мир вступишь и ты. Мир, где пахнет мелом и свежими тетрадями, где звенит звонок, а на переменах так весело бегать. Мир, где впервые сталкиваешься с оценками, домашними заданиями и, конечно, с новыми тревогами: «А вдруг он не справится?», «А вдруг её обидят?», «А вдруг я делаю что-то не так?».

Знаешь, я хочу сразу сказать тебе одну очень важную вещь: **ты не одна**. Каждая мама, провожая ребёнка в первый класс, чувствует целую бурю эмоций — от гордости до лёгкой паники. И это абсолютно нормально. Школа — это не экзамен для ребёнка и, тем более, не экзамен для тебя. Это

путешествие, в котором вы оба учитесь, ошибаетесь, радуетесь и растёте. Моя книга — это не строгий учебник с правилами «как надо» и «как правильно». Это тёплая беседа, твой личный дневник поддержки, к которому можно возвращаться снова и снова, когда станет тревожно или захочется просто выдохнуть.

Я написала её, опираясь на многолетний опыт психологов, педагогов и, что самое важное, на опыт реальных мам — таких же, как ты. Я разбила весь путь на три большие части: сначала мы подготовимся психологически (и ты, и ребёнок), потом разберёмся с самыми острыми моментами первого класса — адаптацией, домашними заданиями, отношениями с учителем и одноклассниками. А в конце я обязательно поговорю с тобой о главном герое этой истории — о тебе самой. Потому что без крепкой, спокойной мамы не бывает счастливого школьника.

Как пользоваться этой книгой? Очень просто: не читай её наскоком, не старайся запомнить всё сразу. Устройся поуютнее с чашкой чая (можно даже с печеньем, мы никому не скажем). Открой нужную главу — ту, что волнует тебя больше всего сегодня. Может быть, это «Первый день в школе», а может — «Я тоже устала: как не выгореть». В каждой главе ты найдёшь не только теорию, но и практические упражнения, чек-листы и маленькие домашние задания для тебя и ребёнка. Не бойся делать пометки на полях, загибать страницы или пропускать то, что сейчас неактуально. Это твоя

книга, и только ты решаешь, как её читать.

Помни: идеальных родителей не существует. Не бывает «правильной» подготовки, «правильной» адаптации или «правильного» первого класса. Бывает ваш путь, ваш темп и ваши маленькие победы. Я здесь, чтобы напомнить тебе: ты и так замечательная мама. Ты уже делаешь для своего ребёнка самое главное — ты рядом, ты любишь его, ты веришь в него. Всё остальное — просто навыки, которым можно научиться. И мы научимся вместе.

В этой книге ты найдёшь ответы на вопросы, которые, возможно, ещё не успела даже сформулировать:

- Что происходит с психикой ребёнка в 5–7 лет и как пережить кризис с минимальными потерями?
- Как выбрать учителя и школу, если голова идёт кругом от обилия информации?
- Как организовать домашние задания без криков и слёз (и твоих, и детских)?
- Как помочь ребёнку подружиться с одноклассниками и не стать жертвой буллинга?
- И, наконец, как не забыть о себе, пока ты строишь «успешное будущее» для своего школьника?

Каждая глава — это твой личный спасательный круг. Ты можешь читать их по порядку или прыгать сразу к самой волнующей теме. В конце многих разделов есть рубрика «Скорая помощь для мамы» — короткие советы на самые stressful моменты. А ещё я оставила место для твоих записей: выпи-

сывай свои мысли, страхи и планы. Иногда достаточно просто проговорить проблему (даже на бумаге), чтобы она перестала казаться такой огромной.

Мы пройдем этот путь вместе: от первой линейки до окончания первой четверти, от первых «пятёрок» до первых обид, от гордости до усталости. И я обещаю: к концу книги ты будешь смотреть на школу не как на полосу препятствий, а как на увлекательное приключение, которое делает вашу семью ещё крепче.

А если в какой-то момент станет совсем трудно, если захочется просто выговориться или поделиться своими открытиями — помни, что ты не одна. Вокруг тебя тысячи таких же мам, которые каждый день проходят через то же самое. Мы можем поддерживать друг друга.

Присоединяйтесь к сообществу **«Неидеальная мама»** на Дзене: <https://dzen.ru/2mom> — там мы каждый день обсуждаем материнство без прикрас, делимся лайфхаками и просто обнимаем друг друга словами. Ты всегда можешь заглянуть туда за порцией поддержки или задать вопрос, который не решилась задать никому другому.

А теперь — сделай глубокий вдох. Улыбнись. Ты справишься. Твой ребёнок справится. И школа станет не испытанием, а одной из самых тёплых страниц вашей семейной истории. Давай начнём?

Глава 1: Знакомство с миром школы

Школа... Это слово для многих мам звучит как сигнал к мобилизации. В голове – чек-листы: «научили читать?», «купили форму?», «а вдруг не готов?». А для ребёнка школа – это огромный неизвестный мир. И первое, что мы можем сделать, – не превратить это знакомство в экзамен для себя или для него.

Эта глава – о том, как мягко, с интересом и без лишнего напряжения познакомить ребёнка со школой. Как объяснить, зачем нужны уроки и перемены, кто такие учителя и одноклассники, и почему школа может быть местом для открытий – при этом не отрицая, что страх и волнение тоже имеют право быть.

Мы не будем говорить «ты должна срочно подготовить ребёнка». Мы будем говорить о том, как **разделить с ним этот путь**, оставаясь для него безопасным тылом. И если ты сама тревожишься – это нормально. Ты не одна.

Почему так важно знакомство со школой?

Ребёнок 5–7 лет живёт в мире конкретных образов. «Школа» для него – абстрактное понятие. Если мы просто

говорим: «Пойдёшь в школу, будешь учиться», – он может дорисовать в воображении что угодно: от скучной комнаты с тётенкой с указкой до космического корабля. А если мы добавляем: «Не бойся, там хорошо», – ребёнок может подумывать: «Раз мама говорит не бояться, значит, есть чего бояться».

Исследования показывают: дети, которые до первого сентября хотя бы раз побывали в здании школы, видели класс, парту, доску, обычно имеют меньше тревожных ожиданий. Они уже знают, как выглядит это место, и мозг не тратит ресурс на страх неизвестности.

Наша задача – сделать так, чтобы образ школы стал для ребёнка понятным и безопасным. Не идеализировать («там будет весело каждый день»), а показать реальность: «там ты узнаешь много нового, будут друзья, могут быть трудности, но я рядом, и мы справимся». И если ребёнок боится – это нормально. Мы не обесцениваем страх, а помогаем его осознать и прожить.

С чего начать? Пошаговый план для мамы

Шаг 1. Проговори свои чувства

Прежде чем говорить с ребёнком, загляни в себя. Как ты сама относишься к школе? Может быть, у тебя остались неприятные воспоминания? Или ты, наоборот, ждёшь, что ребёнок будет отличником, как ты когда-то?

Дети считывают наше состояние через интонации, слова, даже через то, как мы собираемся перед выходом. Если ты сама напряжена, ребёнок почувствует: «Мама боится – значит, школа опасна».

Что можно сделать:

- Напиши на листе свои страхи, связанные со школой. «Что если он не справится?», «Что если учительница будет строгой?». А рядом – факты, которые могут успокоить: «Я смогу договориться с учителем», «Ребёнок имеет право на ошибку».
- Поделись с подругой или в нашем сообществе «Неидеальная мама» – озвучивание страхов лишает их силы.
- Если тревога сильная, разреши себе не быть идеальной: ты не обязана знать все ответы. Школа – это процесс, а не проверка твоих родительских качеств.

Шаг 2. Создай позитивный образ школы в повседневной жизни

Школа не должна сваливаться на ребёнка как снег на голову. Начни знакомство за несколько месяцев до сентября. Но помни: не всем детям подходят одни и те же способы. Наблюдай за реакцией ребёнка и подбирай то, что откликнется именно ему.

Играйте в школу.

Купите или сделайте сами простую атрибутику: тетради, ручку, указку. Сядьте за стол и «проведите урок»: пусть ребёнок будет учителем, а ты – ученицей. Это снимает напряжение, позволяет прожить роль и увидеть, что школа – это игра, а не приговор. **Если ребёнок отказывается играть или выглядит встревоженным, не настаивай.** Возможно, он ещё не готов. Отложи игру на пару недель или просто почитайте книги.

Читайте книги о школе.

Лучшие книги для подготовки:

- «Классный учитель», «Как я пошёл в школу» – сборники рассказов.
- «Маленький школьник» (серия энциклопедий для детей).
- Стихи Агнии Барто и Бориса Заходера о парте и учебниках.

После чтения обсудите: «Как ты думаешь, почему герой волновался? Что ему помогло?» Важно, чтобы ребёнок видел, что волнение – это нормально, и у героев оно проходит.

Используйте мультфильмы.

«В стране невыученных уроков», «Приключения запятой и точки», «Как Незнайка был поэтом» – эти мультфильмы показывают школу с юмором и без ужастиков.

Шаг 3. Сходите на экскурсию (если есть возможность)

Многие школы проводят «День открытых дверей» для будущих первоклассников. Если такой возможности нет, можно просто пройти мимо школы, заглянуть в окно первого этажа, посмотреть на детей на перемене.

Обрати внимание:

- Покажи ребёнку, где вход, где раздевалка, где туалет.
- Если есть возможность зайти в пустой класс, сядьте за парту. Посидите оба – это снижает тревожность.
- Расскажи про звонок, про то, что урок длится 40 минут, а потом можно отдохнуть.

Важно: не заставляй смотреть, если ребёнок упирается. Скажи: «Мы просто посмотрим, как выглядит место, куда ходят дети. Никто не останется там, если не захочет». Дай ему право отказаться от экскурсии – это тоже часть уважения к его чувствам.

Шаг 4. Ответь на естественные страхи

Самые частые страхи детей 5–7 лет:

- «Я не буду никого знать».
- «Учительница будет ругаться».
- «Я не успею в туалет».
- «Ты меня не заберёшь».

Как отвечать:

- «Ты будешь знакомиться с детьми постепенно, на переменах. Я помогу тебе запомнить имена. А если в первый день будет страшно – можно просто постоять рядом с другими ребятами, заговорить не сразу».
- «Учительница добрая, но иногда она строгая, чтобы все слушали. Если ты не поймёшь, можно поднять руку и переспросить. Ошибаться – это нормально, на то мы и учимся».
- «В школе есть перемена – 10 минут. Ты успеешь сходить в туалет и попить воды. Если очень нужно, ты можешь сказать учителю. Я тоже иногда волновалась, когда была маленькой, но потом привыкла».
- «Я приду ровно в 12:00 (или время окончания уроков) и встречу тебя у дверей. Ты меня увидишь первой. Давай потренируемся: я выйду за дверь на пять минут, а ты посидишь один – и увидишь, что я возвращаюсь».

Эти ответы – примеры. Не все они сработают для каждого ребёнка. Если ты видишь, что аналогия из твоего детства

не успокаивает, попробуй другой подход: нарисуйте страх, придумайте ему смешное имя, поиграйте в «школу смелых». Главное – оставаться рядом и не обесценивать.

Шаг 5. Расскажи о роли ученика

Ребёнок должен понимать, что школа – это его работа. Не страшная, а ответственная. Можно провести аналогию: «Мама ходит на работу, папа – на работу, а ты – в школу. Ты там будешь учиться, а дома – отдыхать и играть».

Важно не внушать, что школа – это единственный путь к успеху. Скажи: «Школа даёт тебе знания, которые помогут понять мир. Но ты всегда можешь быть тем, кем хочешь, даже если что-то не получается сразу. Я буду гордиться тобой не за пятёрки, а за то, что ты стараешься».

Что делать, если ребёнок говорит «не хочу в школу»?

Это нормальная реакция на новое. Часто за этими словами стоит страх неудачи или разлуки. Твоё волнение тоже понятно – ты хочешь как лучше. Постарайся не паниковать: спокойное принятие чувств ребёнка поможет и ему, и тебе.

Не делай так:

- Не угрожай: «Ничего, там тебя быстро приучат».

- Не обесценивай: «Что ты выдумываешь, там интересно».
- Не уговаривай: «Ну пожалуйста, ради меня».

Сделай так:

- Признай чувства: «Ты боишься, что там будет трудно? Я понимаю. В любой новой ситуации сначала страшно, а потом становится привычно. Я тоже волновалась перед первым рабочим днём».

- Приведи пример из его жизни: «Помнишь, как ты боялся идти в бассейн? А теперь плаваешь и не хочешь уходить. Со школой может быть так же».

- Игра: предложи нарисовать «школу страха» и «школу радости». Обсуди, что можно сделать, чтобы радости стало больше.

Если страх устойчивый и мешает повседневной жизни (ребёнок отказывается говорить о школе, плачет при упоминании, нарушился сон или аппетит), можно обратиться к детскому психологу. Но если у тебя нет такой возможности – не отчаивайся. Попробуй следующие стратегии:

- **Создай ритуал уверенности.** Каждый день за неделю до школы говорите с ребёнком о чём-то приятном, что его ждёт: новая форма, красивый пенал, возможность завести друга.

- **Используй социальные истории.** Составьте вместе маленькую книжку с картинками: «Я просыпаюсь, иду в

школу, сажусь за парту, мне может быть страшно, но я знаю, что мама придёт». Проигрывайте её.

- **Будь рядом, даже когда физически далеко.** Дай ребёнку маленький предмет – камушек, брелок – как «оберег». Договоритесь, что когда он сжимает его в кармане, он чувствует твою поддержку.

Если страх не проходит в течение нескольких недель после начала учёбы – это повод для консультации специалиста. Но в большинстве случаев такие опасения рассеиваются после первых же дней в школе, когда ребёнок видит, что всё реально и не страшно.

Как не передать ребёнку свою тревогу?

Мамы часто говорят одно, а транслируют другое. Голосом бодро: «Всё будет хорошо!» – а глаза бегают, руки дрожат. Ребёнок это видит.

Попробуй:

- Снизить собственный уровень тревоги через дыхание: глубокий вдох, медленный выдох, несколько раз.
- Сказать себе: «Я делаю всё, что могу. Ребёнок готов. Школа – это не катастрофа, а этап. Если случится что-то трудное, я найду решение. Я с ребёнком справлюсь».

- Договориться с собой: «Моя тревога – это нормально, я имею право волноваться. Но я не буду транслировать её ребёнку. Я буду говорить о своих чувствах другим взрослым, а с ним – о его чувствах».

- Позволить себе быть неидеальной: ты можешь ошибиться, можешь не знать ответа, можешь устать. Это не отменяет твоей любви.

И главное – помнить: школа не проверяет тебя на прочность. Ты не сдаёшь экзамен. Ты просто помогаешь ребёнку войти в новый мир. Как когда-то ты учила его ходить – не прыгала от каждого падения, а подавала руку и снова ставила на ноги.

Памятка для мамы

- **Начинай знакомство со школой за 2–3 месяца до сентября.**

- **Используй игру, книги, экскурсии – это снижает страх неизвестности, но учитывай реакцию ребёнка. Если он не готов – не настаивай.**

- **Проговаривай свои чувства, чтобы не передать тревогу ребёнку. Имей в виду, что твоё волнение – нормально.**

- **Не идеализируй и не запугивай – говори честно, но бережно. Признавай, что страхи бывают, и это ОК.**

- **Признавай право ребёнка на страх. Помогите ему**

найти способы справиться – через игру, рисунок, разговор.

• Школа – не экзамен для тебя. Ты уже хорошая мама, просто потому что ищешь ответы.

Вопросы для саморефлексии

1. Какие чувства вызывает у меня слово «школа»? С чем они связаны: с моим детством, с ожиданиями окружающих, со страхом неудачи ребёнка?

2. Как я обычно реагирую, когда ребёнок говорит, что боится нового? Я его успокаиваю, высмеиваю или начинаю паниковать? Что я могу изменить в своей реакции?

3. Что я делаю, чтобы ребёнок знал: я всегда рядом, даже когда он в школе? Есть ли у нас особый ритуал прощания или символ связи?

4. Есть ли у меня поддержка – люди, которым я могу рассказать о своих тревогах? Или я всё ношу в себе? Что я могу сделать, чтобы найти такую поддержку?

5. Как я могу сделать подготовку к школе радостным событием, а не стрессом? Что именно мы можем делать вместе, чтобы это запомнилось как тёплое время?

Вопрос мамы – ответ психолога

Вопрос: «Мой сын (6 лет) очень боится идти в школу. Говорит, что учительница будет строгой и поставит двойку. Я говорю, что всё будет хорошо, но он не верит. Как мне быть?»»

Ответ: Это один из самых частых страхов. Ребёнок проецирует на школу свой опыт общения со взрослыми, которые что-то требовали. Ваш сын боится не самой оценки, а её возможных последствий – возможно, он боится, что вы расстроитесь или его будут ругать.

Что можно сделать:

1. Измените фокус с «оценки» на «узнавание нового».

Вместо «ты получишь пятёрки» говорите: «Ты узнаешь, почему день сменяет ночь, как писать буквы, где живут животные. Оценка – это просто пометка для учителя, она не делает тебя плохим или хорошим. Главное – что ты стараешься».

2. Проиграйте ситуацию строгой учительницы.

Пусть он будет учителем, а вы – ученицей, которая нарочно ошибается. Посмейтесь вместе. Затем поменяйтесь ро-

лями – вы учительница, но мягкая, которая хвалит даже за попытку. Если ребёнок не хочет играть – не настаивайте, предложите другой способ: нарисуйте строгую учительницу и придумайте ей смешное имя.

3. Договоритесь о «якоре спокойствия».

Дайте ему маленькую вещь, которую можно держать в кармане (камушек, магнит), и скажите: «Когда ты почувствуешь страх, потрогай этот камень – он напомнит, что я тебя люблю и жду». Это работает не для всех – если ребёнок не принимает предмет, не расстраивайтесь, попробуйте другой способ связи, например, нарисованное сердечко на руке.

4. Ваше спокойствие – лучшее лекарство.

Проверьте, не передаёте ли вы сами страх перед школой. Если вы внутренне сжимаетесь при слове «школа», ребёнок это чувствует. Для начала – дышите. Говорите не только «всё будет хорошо», а «я верю, что ты справишься, и я буду рядом, чтобы помочь». Если ваша тревога сильна, обратитесь за поддержкой к подруге или психологу – вы тоже имеете право на помощь.

Если страх не проходит в течение нескольких недель после начала школы, и вы замечаете, что ребёнок отказывается идти в школу, плачет по утрам, у него нарушился сон или аппетит – обязательно проконсультируйтесь с детским психологом. Но в большинстве случаев такие опасения рассеиваются после первых же дней в школе, когда ребёнок видит, что всё реально и не страшно.

Помни: знакомство со школой – это не разовое событие, а процесс. Ты закладываешь основу для того, как ребёнок будет относиться к новым этапам в жизни. Если ты будешь спокойна, открыта и готова выслушать – он тоже будет верить, что мир вокруг можно познавать без страха.

В следующей главе мы поговорим о том, как поддержать ребёнка, если он уже начал учиться, и как пережить первые школьные будни без лишнего напряжения. А пока – сделай паузу. Ты всё делаешь правильно.

Глава 2. Режим дня школьника

Знаешь, что чаще всего пугает мам перед школой? Не контрольные и не букварь. А необходимость вставать каждый день в семь утра, собираться без криков и успевать всё. Особенно если до этого жизнь текла в более свободном ритме.

Я помню своё первое сентября старшего сына. Мы репетировали сбор портфеля, покупали форму, даже тренировались завязывать шнурки. Но никто не предупредил меня, что самое сложное — это не выучить букву «А», а проснуться с улыбкой, когда за окном темно, а ребёнок капризничает и не хочет есть кашу. И что к десяти утра я уже выдохлась, а впереди — ещё весь день.

Режим — это не про дисциплину ради дисциплины. Это про предсказуемость, которая снижает тревожность и у детей, и у нас. Когда ребёнок знает, что будет после школы — обед, потом прогулка, потом игры, — ему легче прожить учебный день. Он не тратит силы на сопротивление «неизвестности».

Но как ввести режим так, чтобы он не стал каторгой? Да-

вай разберёмся спокойно, без чувства вины и жёстких рамок. И сразу оговорюсь: я не предлагаю тебе становиться «мамой-диктатором». Режим — это помощник, а не тиран. Главное — найти баланс между стабильностью и гибкостью.

Зачем ребёнку режим: взгляд психолога

Дети 6–7 лет живут в мире эмоций и импульсов. Их мозг ещё не умеет эффективно планировать и распределять ресурсы. Режим дня берёт на себя эту функцию — он становится внешним «планировщиком», который постепенно превращается во внутренний самоконтроль.

Исследования по психофизиологии показывают: предсказуемый распорядок дня помогает снизить уровень стресса у детей. Когда ребёнок знает, что произойдёт дальше, его нервная система не тратит энергию на тревожное ожидание. Это не значит, что все первоклассники с режимом имеют идеально низкий кортизол, — но в целом структурированная среда даёт ощущение безопасности, что особенно важно в период адаптации к школе.

Важные принципы здорового режима:

- **Гибкость в рамках стабильности.** Жёсткий график «минута в минуту» — стресс для всей семьи. Но и пол-

ный хаос — тоже стресс. Расписание должно быть скорее ритмом, чем таблицей штрафов. Костяк (сон, еда, прогулка, уроки) — примерно в одно время, а между ними — пространство для манёвра. Если сегодня вы погуляли на 15 минут дольше, ничего страшного. Главное — не пропускать прогулку вовсе и не сдвигать сон на час.

• **Участие ребёнка.** Если ты составишь расписание сама и скажешь «делай так», скорее всего, получишь сопротивление. Попробуй нарисовать режим вместе, обсудить, что ребёнок хочет делать после обеда, какой мультфильм посмотреть, сколько минут играть. Когда у ребёнка есть голос, он охотнее следует договорённостям.

• **Постепенность.** Не нужно с 1 сентября вводить всё и сразу. Начни за 2–3 недели до школы перестраивать подъём и отбой. Добавляй новые элементы (домашние задания, кружки) по одному, с интервалом в несколько дней. Организм должен привыкнуть к новому ритму — это как разгонять двигатель, а не дёргать его с места педалью в пол.

Физиология и биоритмы: когда учиться, а когда отдыхать

Наш мозг работает циклично. У детей 5–7 лет периоды активного внимания длятся около 15–20 минут, потом нужен перерыв. Пик активности у большинства детей приходится на утро (с 9 до 11 часов) и ранний вечер (с 16 до 18

часов). После обеда, примерно с 13 до 15 часов, наступает естественный спад — время для отдыха, тихих игр или сна.

Если ты замечала, что после школы ребёнок «выключается», капризничает, не может сосредоточиться — это нормально. Его мозг уже отработал первую смену. Ему нужна передышка, а не сразу уроки.

Примерный распорядок для первоклассника (с учётом биоритмов):

- **7:00–7:30** — подъём, зарядка, умывание. Важно: первые 15 минут после пробуждения — «включение» мозга. Не надо сразу требовать отвечать на вопросы или вспоминать расписание.

- **7:30–8:00** — завтрак. Не торопись, не заставляй есть, если не хочется. Но предложи хотя бы лёгкий перекус (йогурт, банан, каша), чтобы ребёнок не ушёл голодным.

- **8:30–12:00** — школа. Уроки, перемены. Это время максимальной умственной активности.

- **12:00–13:00** — дорога домой, переодевание. Можно обсудить, что было в школе, но без допросов.

- **13:00–14:00** — обед. Желательно без гаджетов — пусть ребёнок отдохнёт от информационного шума.

- **14:00–15:30** — тихий час или свободное время. Можно почитать, полежать, поиграть в спокойные игры. Если ребёнок не спит днём, пусть хотя бы полежит 20–30 минут — это

снижает уровень стресса.

- **15:30–16:30** — прогулка или активные игры. Свежий воздух, движение — это перезагрузка для мозга. После прогулки ребёнок снова готов к умственной работе.

- **16:30–17:30** — выполнение домашних заданий (если они есть). Здесь важно: не больше 30–40 минут с перерывами каждые 15 минут. Если заданий нет — можно читать, рисовать, заниматься по интересам.

- **17:30–19:00** — кружки, секции, свободное время. Постарайся оставить хотя бы час без всяких занятий — просто игра или общение с семьёй.

- **19:00–20:00** — ужин, водные процедуры, подготовка ко сну.

- **20:00–20:30** — ритуал отхода ко сну: чтение книжки, спокойный разговор, объятия. Телефон и телевизор — за час до сна убираем.

- **20:30–21:00** — сон. Для большинства первоклассников важно спать не меньше 10–11 часов, но некоторым детям может требоваться 9 или 12 часов. Ориентируйся на самочувствие: если ребёнок легко просыпается и бодр в течение дня, значит, его норма близка к этой цифре.

Как помочь ребёнку привыкнуть к режиму: практические шаги

1. Визуализация расписания. Купи ватман, цветные

маркеры и нарисуй вместе режим дня. Используй картинки (солнышко — подъём, чашка — завтрак, книга — уроки). Повесь в комнате на видном месте. Это снимает тревожность: ребёнок видит, что будет дальше, и чувствует контроль над временем.

2. Таймер как помощник. Дети плохо чувствуют время. Честно — мы, взрослые, тоже не всегда. Играй с таймером: «Давай почистим зубы, пока песок пересыпается в часах», «У тебя 15 минут на сборы, таймер покажет, когда время вышло». Это учит планировать без давления.

3. Ритуалы перехода. Переключение между делами — самое сложное. Попробуй ввести небольшие ритуалы: после школы — обниматься и пить чай, перед уроками — 5 минут потягушки, перед сном — чтение одной главы. Ритуалы создают границы и снижают сопротивление.

4. Снижай требования к скорости. В первом классе ребёнок может собираться 40 минут, и это нормально. Выработка навыка «быстро» придёт только к 8–9 годам. Лучше встать на 15 минут раньше, чем бегать с криками «быстрее, мы опаздываем».

5. Помогай, но не делай вместо ребёнка. В первые недели будь рядом, поддерживай — покажи, как завязывать шнурки, напomini про сменку, помоги сложить портфель по списку. Но старайся постепенно уменьшать своё участие: пусть он сам чистит зубы, одевается, собирает портфель (даже если медленно и криво). Если ребёнок просит помощи

— помоги, не оставляй его один на один с непосильной задачей. Полное игнорирование трудностей тоже вызывает стресс. Баланс в том, чтобы дать ему возможность попробовать, но быть рядом как страховка.

Что делать, если ребёнок сопротивляется режиму

Это нормально. Чаще всего сопротивление возникает не из-за злости, а из-за:

- **переутомления** (ребёнок устал, а мы требуем собраться на кружок);
- **нехватки свободы** (жёсткое расписание без окна для игр);
- **страха или тревоги** (ребёнок не хочет в школу, потому что боится учителя или одноклассников);
- **особенностей темперамента** (медлительные дети дольше привыкают к ритму, им нужно больше времени на переключение).

Что помогает:

- Спросить: «Тебе сейчас трудно? Что именно?» Часто дети не могут объяснить, но сам вопрос снижает напряжение.
- Предложить выбор: «Ты почистишь зубы сразу или сна-

чала выберешь пижаму?» — иллюзия контроля снижает сопротивление.

- Сделать паузу: если ребёнок капризничает и не хочет одеваться, не кричи. Остановись, сядь рядом, обними. Через 30 секунд он, скорее всего, будет готов.
- Проверить нагрузку: возможно, кружков слишком много, а время для игры — ноль. Детям 6–7 лет нужно минимум 2 часа свободной игры в день.

Как маме сохранить своё время в новом режиме

Режим ребёнка — это и твой режим тоже. Если ты встанешь в 6 утра, чтобы всё успеть, к 10 вечера ты валишься с ног. Но есть способы не выгореть:

Делегируй. Муж может отводить ребёнка в школу, бабушка — забирать, старший ребёнок — помогать с уроками. Не пытайся быть супервумен.

Оставляй время для себя. Даже 30 минут в день — горячая ванна, сериал, чай в тишине — восстанавливают ресурс. Если ты не отдыхаешь, режим рухнет первым.

Не стремись к идеалу — но и не бросай попыток. Стремиться к порядку — нормально. Идеальный режим — это тот, который работает для вашей семьи, а не картинка из соцсетей. Сегодня ты успела всё — молодец. Завтра проспала, опоздали, ребёнок не позавтракал — окей, это жизнь. Ничего страшного не случилось. Ты можешь ставить цели,

но без самобичевания за срывы.

Помни: режим — для ребёнка, а не ребёнок для режима. Если расписание вызывает слёзы каждый день, оно слишком жёсткое. Сделай шаг назад, пересмотри, поговори с ребёнком. Идеальный режим — тот, который работает для вашей семьи.

Памятка: первых 30 дней с режимом

- **Первая неделя:** только подъём и отбой. Ничего больше. Просто встаём и ложимся в одно время (плюс-минус 30 минут). Остальное как обычно.
- **Вторая неделя:** добавляем завтрак и обед в одно время. Ужин — через час после возвращения с прогулки.
- **Третья неделя:** вводим «тихий час» после обеда (20–30 минут отдыха без гаджетов).
- **Четвёртая неделя:** добавляем время на прогулку (не меньше часа) и выделяем 20–30 минут для занятий / домашних заданий.
- **Через месяц:** рисуем расписание, обсуждаем, корректируем.

Важно: если что-то не получается — не вини себя и ребёнка. Просто начни сначала. Повторение — мать навыка, особенно для нервной системы.

Вопросы для саморефлексии

- Какой пункт режима даётся нам труднее всего? Почему?

Что я чувствую в этот момент?

- Сколько времени мы оставляем на неструктурированные игры ребёнка? Достаточно ли этого?

- Как я реагирую, когда ребёнок сопротивляется режиму — включаюсь в борьбу или делаю паузу?

- Где я могу ввести ритуал, чтобы упростить переходы между делами?

- Берегу ли я своё время для отдыха? Сколько минут в день я могу выделить на себя без чувства вины?

- Что я могу делегировать другим членам семьи уже на этой неделе?

Вопрос мамы — ответ психолога

— Мы не можем уложить ребёнка спать до 10 вечера. Он встаёт в 7:30 — и весь день разбитый, капризный. Учитель жалуется, что он на уроках клюёт носом. Что делать? Я чувствую себя ужасной мамой.

— Во-первых, ты не ужасная. Укладывание — одна из самых сложных родительских задач, особенно когда ребёнок перевозбуждён или привык к позднему отбою.

Давай начнём с физиологии: большинству детей 6–7 лет нужно 10–11 часов сна. Если подъём в 7:30, то отбой должен быть не позже 21:00 (а лучше 20:30). Твой ребёнок спит около 9,5 часов — это дефицит, который накапливается и даёт усталость днём.

Что можно попробовать за две недели до школы:

- Сдвигать время отхода ко сну на 10–15 минут раньше каждые 2–3 дня. Не пытайся сразу уложить в 20:00 — это вызовет бурю протеста.

- За час до сна — полный отказ от гаджетов и активных игр. Тёплая ванна, спокойная музыка, чтение книги. Свет в комнате приглушённый.

- Ритуал отхода: обязательно что-то предсказуемое и приятное (чашка тёплого молока, массаж стоп, объятия). Повторять каждый вечер.

- Если ребёнок не засыпает — не ругай. Просто лежи рядом, говори спокойным голосом, гладь по голове. Или вернись к нему через 10 минут, если встал.

- Днём — обязательная прогулка: минимум час на свежем воздухе. Уставший физически ребёнок засыпает быстрее.

Если ребёнок сильно сопротивляется даже при постепенном сдвиге, попробуй другой подход:

- На одну неделю разреши ложиться в то время, когда ему комфортно (например, в 21:30), но при этом буди в 7:30. Из-за накопленного недосыпа через несколько дней он сам начнёт засыпать раньше. Этот метод называется «контроль времени пробуждения» и часто помогает без слёз.

- Или сдвигай не время укладывания, а время пробуждения — просыпаться каждые 3–4 дня на 10 минут раньше, а укладывать в прежнее время. К концу недели цикл сдвинется сам.

- Если ничего не помогает в течение двух-трёх недель — обратитесь к неврологу или сомнологу, чтобы исключить на-

рушения сна.

Важно: если ребёнок отказывается от еды по утрам несколько дней подряд или жалуется на боль в животе перед школой, это может быть признаком тревожности. В таком случае:

- Не настаивай на еде. Предложи выбрать из 2–3 вариантов (йогурт, банан, тост).
- Спроси, не волнуется ли он перед школой. Иногда дети не могут сказать словами, но через тело показывают страх.
- Если симптомы повторяются часто, проконсультируйся с педиатром и детским психологом.

Помни: дети вырастают, и постепенно режим выравнивается. Ты делаешь достаточно. Просто будь на своей стороне и не требуй от себя идеальности.

Глава 3. Первый день в школе

Первый учебный день — это рубеж, который вы обе ждали, волновались и готовились к нему. Для вас, мама, он наверняка связан с тысячью «а вдруг»: а вдруг он растеряется, а вдруг ей будет страшно, а вдруг я всё испорчу своими слезами или, наоборот, строгостью? А для ребёнка — это день рождения новой роли. Он уже не просто «дочка» или «сын», а ученик. И этот день может запомниться на всю жизнь — как светлый праздник или как тревожный экзамен.

Давайте разберёмся, как превратить 1 сентября (или первый день в любой выбранной школе) в точку опоры, а не в испытание. Без идеальных картинок, без гонки за «правильным» поведением. Только честно, тепло и с заботой о вас обоих.

Первый день — это не старт гонки, а начало пути

Почему-то вокруг первого школьного дня сложился целый культ: форма должна сидеть идеально, букет — быть самым красивым, ребёнок — улыбаться на всех фото. И миллион советов, как «правильно» проводить малыша в школу. Но давайте на минутку остановимся и скажем главное: **пер-**

Вый день — это не экзамен для мамы. Вы не обязаны быть идеальной. Ребёнок не обязан радостно махать вам рукой и бежать в класс без оглядки.

Вспомните себя: первый день на новой работе, в новом коллективе. Даже взрослому человеку нужно время, чтобы освоиться, почувствовать опору под ногами. Что уж говорить о шестилетке, который вчера играл в песочнице, а сегодня сидит за партой.

Что на самом деле происходит с ребёнком в первый школьный день?

- **Информационная перегрузка.** Новое здание, сотни лиц, звонки, правила, учитель, который пока не «свой». Мозг ребёнка работает на пределе.

- **Эмоциональные качели.** Интерес сменяется страхом, радость — растерянностью, гордость — желанием спрятаться за мамину юбку.

- **Телесное напряжение.** Непривычно долго сидеть, держать спину прямо, молчать, когда хочется поговорить. К концу дня — колоссальная усталость.

- **Смена роли.** Ещё вчера он был «маленьким», а сегодня — «большой». Это и радует, и пугает. Ведь «большой» — значит, надо соответствовать.

А что происходит с мамой?

Волнение, желание всё проконтролировать, страх ошибки, ностальгия по «малышовому» времени, гордость и тревога одновременно. И это нормально. Вы не робот, вы мама. Позвольте себе чувствовать всё, что вы чувствуете.

Как подготовиться к первому дню: пошагово, без паники

Подготовка начинается не утром 1 сентября, а хотя бы за неделю. Но даже если до первого дня осталось пара дней — не переживайте. Вы успеете создать правильный настрой.

За несколько дней до первого звонка

1. Сходите на экскурсию. Если есть возможность, покажите ребёнку школу, когда там никого нет: класс, столовую, туалет, раздевалку. Пусть он посидит за партой, потрогает доску, заглянет в шкафчик. Когда место перестаёт быть «чужим и страшным», тревога снижается.

2. Проиграйте утро. Составьте вместе маршрут: проснулись, умылись, позавтракали, оделись, вышли. Потренируйтесь завязывать шнурки, если форма на шнурках, или скла-

дывать вещи в рюкзак. Чем больше рутинных действий ребёнок сделает сам (или с вашей помощью) до школы, тем увереннее он будет чувствовать себя в первый день.

3. Обсудите «что если». Без запугивания, спокойно:

- «Если захочешь в туалет — подними руку и скажи учителю. Это нормально».

- «Если потеряешься в коридоре — остановись, не беги. В школе есть взрослые, они помогут».

- «Если что-то забудешь — не страшно. Я положу тебе в рюкзак записку с моим номером телефона».

4. Соберите рюкзак ВМЕСТЕ. Не делайте это тайком, пока ребёнок спит. Пусть он сам положит пенал, тетради, сменку. Даже если в первый день всё это не пригодится, чувство «я сам собираюсь» даёт ощущение контроля над ситуацией.

5. Говорите о школе без лишнего давления. Фраза «Теперь ты взрослый, ты должен хорошо учиться» может звучать как угроза, если произнести её строгим тоном. Но совсем избегать разговоров об ответственности тоже не стоит — она часть реальности. Лучше мягко и с акцентом на развитие: «В школе ты узнаешь много нового и интересного. Иногда будет трудно, но я всегда рядом, чтобы помочь. А когда справляешься с трудностями — становишься сильнее и умнее». Так ребёнок понимает, что учёба — это не приговор, а возможность, и что ошибаться не страшно.

Вечер перед первым днём

- **Ранний отбой без споров.** За час до сна — никаких гаджетов, активных игр, страшных сказок. Тёплая ванна, спокойная музыка, чтение про школу (если у вас есть книга, где герой тоже идёт в первый класс — идеально).
- **Подготовьте одежду с вечера.** Разложите всё на стуле, чтобы утром не было суеты.
- **Запасной план на случай слёз.** Если ребёнок боится, не говорите «не бойся» (это обесценивает чувства). Скажите: «Я тоже волнуюсь. Это нормально — волноваться перед чем-то новым. Но мы справимся, потому что мы вместе».
- **Ваш собственный вечер.** Вы тоже заслуживаете спокойного часа. Не планируйте на вечер 31 августа ничего важного. Разрешите себе выдохнуть.

Утро первого дня: самое сложное и самое важное

1. **Проснитесь раньше ребёнка.** Хотя бы на 15–20 минут. Чтобы у вас было время спокойно собраться самой, выпить чай, а не носиться по квартире с криками «мы опаздываем». Когда мама спокойна — ребёнок чувствует это телом.
2. **Завтрак без спешки.** Лучше лёгкий, привычный, без

экспериментов с новой едой. Ребёнок может от волнения не хотеть есть — не заставляйте. Предложите хотя бы кусочек хлеба, яблоко, йогурт. Пусть он съест то, что любит.

3. Одежда и рюкзак — даём выбор там, где это возможно. Выбери, какие носки наденешь? В какую руку возьмёшь рюкзак? Маленький выбор снижает тревогу.

4. Не накручивайте друг друга. Вместо фраз «Ничего не забудь!», «Веди себя хорошо!», «Учительница будет ругаться, если...» используйте поддерживающие формулировки. Например: «Я верю, что у тебя всё получится. Если что-то пойдёт не так — мы разберёмся вечером». Или: «Учительница, как и я, хочет, чтобы тебе было комфортно. Если что-то непонятно — ты можешь спросить её».

5. Прощание — короткое, тёплое, без затягивания. Когда вы отдали ребёнка учителю (или он сам вошёл в класс), обнимите, скажите: «Я люблю тебя. Увидимся после школы». Не уходите с мокрыми глазами, но и не запрещайте себе слёзы — для ребёнка важнее ваше спокойное «всё в порядке», чем тотальное бесчувствие.

Что делать, если ребёнок не хочет отпускать вас или плачет

Эта ситуация случается чаще, чем принято говорить. И это не «он не готов к школе» и не «вы плохая мать». Это просто реакция на стресс.

Ваши шаги:

- **Сядьте на уровень глаз ребёнка.** Не нависайте над ним. Посмотрите в глаза.
- **Назовите его чувство:** «Ты очень хочешь, чтобы я осталась? Ты боишься, что я уйду и не вернусь? Я понимаю. Но я обязательно приду за тобой после уроков. Давай я нарисую тебе на руке сердечко — когда станет грустно, посмотри на него и вспомни, что я рядом».
- **Дайте маленький «якорь»:** вложите в карман записку или маленькую игрушку, которая помещается в кулак. Скажите: «Это наш секрет. Когда захочешь меня вспомнить — потрогай её».
- **Уходите честно, но не всегда «в открытую».** В большинстве случаев лучше не уходить тайком — тайное исчезновение может породить страх, что мама способна пропасть в любой момент. Однако бывают дети, для которых длительное прощание мучительно, а краткий уход без лишних объяснений (с предупреждением «я сейчас уйду») переносится легче. Если вы знаете, что ваш ребёнок из таких — доверьтесь своей интуиции. Главное, чтобы он понимал: вы уходите, но вернётесь. Чётко обозначьте время: «Я приду после обеда».
- **Попросите учителя помочь.** Часто именно педагог может отвлечь ребёнка, взять за руку, показать что-то инте-

ресное в классе. Если плач не прекращается, учитель обычно звонит маме — будьте на связи.

А самое главное — не вините себя. Слезы в первый день — это не катастрофа. Через 15 минут после вашего ухода ребёнок, скорее всего, уже будет вовлечён в игру или занятие. А вечером вы обнимитесь и обсудите, что было в школе.

Как встретить ребёнка после первого учебного дня

Этот момент не менее важен, чем утро. После школы ребёнок может быть перевозбуждён, уставший или, наоборот, оглушённый тишиной. Не набрасывайтесь с вопросами: «Ну как? Что было? Ты всё запомнил?» Дайте ему время переключиться.

Лучший сценарий:

- **Встречайте с улыбкой и объятиями.** Не с оценками (их ещё нет), а с радостью увидеть его.
- **Не задавайте закрытые вопросы** («Тебе понравилось? Да/нет?»). Лучше открытые:
 - «Что интересного сегодня случилось?»
 - «Что было самым неожиданным?»
 - «Как зовут твоих соседей по парте?»

- «Что вы делали на перемене?»
- **Если ребёнок молчит — не давите, но будьте внимательны.** Может быть, он устал говорить или просто переваривает впечатления. Скажите: «Я понимаю, что ты устал. Давай поедим, отдохнём, а потом расскажешь, если захочешь». Однако если молчание длится несколько дней, ребёнок избегает разговоров о школе или стал тревожным — это сигнал, что, возможно, ему нужна ваша помощь, чтобы открыться. В таком случае мягко предложите: «Давай нарисуем, что было в школе?» или «Расскажи, как прошёл день... ты можешь даже придумать, если не помнишь». Создавайте безопасное пространство, где любые чувства принимаются.
- **Разделите его чувства.** Если он говорит, что было скучно или страшно, не перебивайте: «Ничего, потом привыкнешь». Лучше: «Расскажи подробнее. Мне важно знать, что ты чувствуешь».
- **Не сравнивайте с другими детьми.** «А вот Маша сказала, что ей всё понравилось» — это обесценивание. У вашего ребёнка свой путь.

Вечер первого дня: что важно

- Не планируйте кружки и секции с первого дня — дайте ребёнку время привыкнуть к новой нагрузке. Однако если ребёнок сам просит записать его на любимый кружок «уже завтра» и вы чувствуете, что это поможет ему снять напря-

жение, можно пойти навстречу. Главное — следить за его состоянием и быть готовыми скорректировать график.

- Позвольте ему лечь спать раньше обычного. Первые дни в школе — колоссальный стресс для нервной системы.

- Поговорите о предстоящих днях: «Завтра школа снова. Мы справимся, правда? Если что-то будет не так — мы всегда можем поговорить».

Ваш собственный первый день

Мама, вы тоже переживаете свой первый школьный день. Вы отдали частичку себя в мир, где вас не будет рядом. Вы выпустили в жизнь ребёнка нового взрослого — учителя. Это непросто.

Как поддержать себя:

- **Примите, что вы можете грустить.** Это не странно. Прощание с дошкольным детством — естественный этап. Позвольте себе поплакать, если хочется.

- **Не вините себя за слезы.** Вы не подрываете авторитет ребёнка, показывая эмоции. Наоборот, он учится у вас, что чувства — это нормально.

- **Найдите время на себя** после того, как ребёнок ушёл в школу. Полчаса тишины, чашка кофе, прогулка — что угод-

но, что вас наполняет.

- **Позвоните в школу, если это действительно необходимо.** Совет «не звонить каждые 15 минут» нужен, чтобы вы не поддавались панике и не отвлекали учителя без причины. Но если у вас серьёзные опасения — например, ребёнок очень тревожный, вы забыли важное лекарство или произошло что-то нештатное, — звонок оправдан. Доверие учителю не означает, что вы должны молчать, когда вам тревожно. Спокойно позвоните, объясните причину, и педагог вас поймёт.

- **Помните: первый день — только начало.** Идеальных первых дней не бывает. Бывают искренние, тёплые, с правом на ошибку и на нервные клетки.

Памятка

- **До школы:** проведите экскурсию, проиграйте утро, соберите рюкзак вместе, обсудите ответственность без давления.

- **Утро:** проснитесь раньше ребёнка, завтрак без спешки, короткое тёплое прощание.

- **Если ребёнок плачет:** сядьте на уровень глаз, назовите чувство, дайте «якорь», прощайтесь честно (но для некоторых детей краткий уход без затягиваний менее стрессов — доверьтесь своей интуиции).

- **Встреча:** не давите вопросами, слушайте, не сравнивай-

те, разделите чувства. Если молчание затягивается — мягко ищите альтернативные способы общения.

- **Вечер:** спокойные игры, ранний отбой, разговор о завтрашнем дне. Кружки — по желанию ребёнка и с учётом его состояния.

- **Для мамы:** разрешите себе грусть, не вините за слёзы, найдите время на себя. Звонить в школу можно, когда это действительно нужно, — доверие не означает полного молчания.

- **Главное:** первый день — не экзамен, а начало. Вы справитесь, потому что вы вместе.

Вопросы для саморефлексии

- Как я сама отношусь к первому школьному дню? Что я чувствую: страх, гордость, тревогу, радость?

- Какие мои слова или действия могут создать лишнее давление на ребёнка? Как я могу заменить их на поддержку, не избегая разговоров об ответственности?

- Готов ли я позволить себе быть «неидеальной» мамой в этот день? Что мне поможет отпустить контроль?

- Что я могу сделать для себя в первый школьный день, чтобы сохранить ресурс?

- Как я буду реагировать, если ребёнок не захочет делиться впечатлениями? Смогу ли я просто побыть рядом, без вопросов? Как отличу здоровое молчание от тревожного?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моя дочка очень стеснительная. Она боится первой идти в класс, говорит, что будет плакать. Как мне подготовить её, чтобы она не испугалась в первый день? Стоит ли мне зайти с ней в класс или лучше оставить у двери?»

Ответ: Стеснительность — не недостаток, а особенность нервной системы. Ваша дочка, скорее всего, медленно адаптируется к новому, и ей нужно больше времени, чтобы привыкнуть к обстановке и людям.

Что можно сделать до первого дня:

- Договоритесь с учительницей, чтобы она встретила вас на входе или у класса. Пусть учительница сама возьмёт девочку за руку и скажет: «Я тебя провожу, мне нужна помощница». Это снимет страх первого шага.
- Если есть возможность — придите в школу на 10–15 минут раньше, когда в классе ещё мало детей. Спокойно посидите за партой, посмотрите на доску, познакомьтесь с учительницей без толпы.

В день начала занятий:

- Не заставляйте идти в класс, если она упирается. Лучше зайдите вместе, постоит рядом несколько минут. Потом скажите: «Я постою у двери, а ты пока сядь на стульчик. Если захочешь меня — просто подними руку и скажи учителю. Я не уйду далеко».

- Если есть возможность, предложите учителю посадить девочку рядом с другим стеснительным ребёнком или, наоборот, с очень спокойным, общительным — чтобы было кому поддержать.

- Главное — не говорите: «Не бойся» или «Не плачь». Это запрет на чувства. Лучше: «Я понимаю, тебе страшно. Когда я волнуюсь, я делаю глубокий вдох. Давай попробуем вместе?». Научите её простой дыхательной технике: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4.

Можно ли зайти в класс? Да, если это не запрещено правилами школы. В первый день многие учителя разрешают родителям присутствовать 5–10 минут, чтобы ребёнок привык. Но потом всё равно придётся уйти. Важно не затягивать прощание — это усиливает тревогу. Чётко скажите: «Я сейчас выйду, вернусь ровно через [столько-то часов]. Помаши мне в окошко, я тебя увижу».

И ещё: после первого дня обязательно хвалите её за то, что она справилась, даже если были слёзы. «Ты такая смелая

— пошла в школу, хотя было страшно. Я горжусь, что ты попробовала». Это укрепит её веру в себя.

Глава 4. Учимся слушать и запоминать

Когда ребёнок идёт в школу, одна из главных тревог мамы звучит примерно так: «А вдруг он не услышит учителя? Забудет, что задали? Будет витать в облаках?» Мы знаем, что в классе 25–30 детей, и учитель физически не может подойти к каждому и повторить. Поэтому так важно, чтобы ребёнок умел удерживать внимание и запоминать информацию. Но вот что я хочу сказать сразу: внимание и память — не волшебные способности, которые даются от природы. Это навыки, которые можно и нужно тренировать. И делать это легко, без слёз и скуки, прямо в повседневной жизни. Главное — не требовать от ребёнка того, что он пока не может, а мягко помогать.

В этой главе мы не будем говорить о «развивашках» по 40 минут и строгих занятиях за столом. Поговорим об играх, ритуалах и простых секретах, которые помогут вашему ребёнку научиться слушать и запоминать. И себе вы тоже поможете — ведь когда ребёнок становится внимательнее, маме спокойнее.

Почему ребёнок отвлекается?

Прежде чем тренировать внимание, давайте разберёмся, почему оно «убегает». Если мы поймём причины, легче будет выбрать правильную тактику.

Возрастные особенности. У детей 5–7 лет произвольное внимание (то, которое мы включаем усилием воли) только формируется. Мозг ещё не умеет долго концентрироваться на неинтересном. Нормальное время активного внимания для шестилетки — около 10–15 минут. Если вы ждёте, что ребёнок будет сидеть над прописями полчаса, — это нереально. Он не плохой, он просто маленький.

Перегрузка информацией. Школа, кружки, гости, мультики — современные дети получают столько стимулов, что мозг учится отключаться, чтобы не взорваться. Если ребёнок постоянно «в потоке», он перестаёт слышать тихие сигналы (например, вашу просьбу или объяснение учителя). Помните: тишина и спокойствие — лучшие друзья внимания.

Усталость и голод. Голодный или невыспавшийся ребёнок не может быть внимательным. Это физиология. Первокласснику нужно 10–11 часов сна и полноценное питание. Если он отвлекается, сначала проверьте режим.

Эмоциональное напряжение. Если ребёнок тревожится — боится ошибки, учителя, насмешек, — его мозг занят

страхом, а не учёбой. Невнимательность может быть сигналом: «Мне страшно, я не справляюсь». В этом случае тренировать память бесполезно: сначала нужно убрать тревогу.

И наконец, банальная скука. Если задание однообразное или слишком лёгкое, мозг ищет развлечения на стороне. Ребёнок начинает вертеться, смотреть по сторонам, рисовать в тетради. Это не лень, а защита от скуки.

Когда вы понимаете причину, вы перестаёте злиться. Вместо «Ты опять не слушаешь!» можно сказать: «Я вижу, ты устал. Давай сделаем перерыв и попьём воды». Это меняет всё.

Игры на внимание

Лучший способ тренировать внимание — играть. Не учить, не заставлять, а играть. Вот несколько простых и весёлых игр, которые не требуют специальных материалов и вписываются в обычный день.

«Что изменилось?» Поставьте на стол 5–6 предметов (игрушки, чашка, книжка). Пусть ребёнок запомнит, как они лежат. Потом он закрывает глаза, а вы меняете два предмета местами или убираете один. Задача — заметить изменение. Постепенно увеличивайте количество предметов. Эта игра развивает зрительную память и внимание к деталям.

«Слушай хлопки» Договоритесь о коде: один хлопок — встать, два хлопка — поднять руку, три — топнуть. Вы хло-

паете, ребёнок выполняет. Потом меняете команды. Игра учит переключать внимание и слышать инструкцию.

«**Запомни слова**» Называете 5–7 слов (можно по теме: фрукты, животные, школьные принадлежности). Ребёнок повторяет. Потом добавляете новые, а старые просите вспомнить. Можно играть по пути в школу или за завтраком. Это тренирует слуховую память.

«**Лабиринт пальцем**» Рисуете на бумаге извилистую дорожку. Ребёнок ведёт по ней пальцем, не отрываясь. Усложнение: вести двумя руками одновременно разные линии. Отлично развивает концентрацию.

«**Съедобное-несъедобное**» Кидаете мяч, называете предмет. Ребёнок ловит, если съедобное, отбивает, если нет. Эта игра учит быстро реагировать и удерживать внимание на словах.

«**Тишина**» Попросите ребёнка минуту посидеть с закрытыми глазами и послушать, что происходит вокруг. Потом пусть перечислит все звуки: тиканье часов, пение птиц, шум машины. Это учит сосредотачиваться на слуховых сигналах.

Эти игры занимают 5–7 минут. Можно включать их в рутину: пока варится каша, пока едете в машине, перед сном. Главное — делать это с удовольствием, без соревновательного накала. Если ребёнок ошибся — просто посмейтесь и попробуйте ещё раз.

Как тренировать память в повседневной жизни

Память не живёт отдельно от внимания. Если ребёнок не услышал, он не запомнит. Поэтому сначала мы учим слушать, а потом — запоминать. Но есть и специальные приёмы, которые помогают «упаковать» информацию так, чтобы она не вылетала из головы.

Используйте ассоциации. Детям легче запоминать образы, а не абстрактные слова. Например, чтобы запомнить букву «О», можно представить колесо или солнышко. Цифру 2 — лебедя. Придумывайте вместе смешные картинки: чем нелепее, тем лучше запоминается.

Разбивайте на части. Большое задание (выучить стихотворение, собрать портфель) делите на маленькие шаги. Выучили две строчки — похвалили. Так мозг не перегружается, а чувство успеха подкрепляет желание учить дальше.

Повторяйте в разное время. Чтобы информация закрепилась, её нужно повторять не сразу, а через промежутки. Прочитали правило — повторили через час, потом перед сном, потом утром. Так включается долговременная память.

Играйте в «почтальона». Давайте ребёнку «поручения»: скажи папе, что ужин в 7, передай бабушке, что мы её любим. Сначала одно поручение, потом два. Это учит удерживать в голове несколько инструкций и тренирует слуховую память.

Рисуйте схемы и карты. Визуализация помогает запомнить последовательность (что делаем утром, как идём в школу). Можно нарисовать маршрут от дома до школы с ключевыми ориентирами. Ребёнок будет вспоминать по картинкам.

Читайте и обсуждайте. После прочтения короткого рассказа попросите пересказать: кто герои, что случилось, что понравилось. Если забывает — задавайте наводящие вопросы. Не ругайте за неточности, хвалите за попытку.

Важно: память утомляется. Не надо требовать, чтобы ребёнок запоминал всё подряд. Если он устал — сделайте паузу. Лучше выучить три слова, но с радостью, чем десять со слезами.

Роль ритуалов и спокойной обстановки

Чтобы внимание и память работали хорошо, ребёнку нужен предсказуемый и спокойный фон. Вот что помогает.

Режим дня. Когда ребёнок знает, что после школы — обед, потом отдых, потом уроки, его мозг настраивается на каждый этап. Хаос рассеивает внимание, ритуал — собирает.

Минимум отвлекающих факторов. Во время выполнения заданий уберите игрушки, выключите телевизор и уберите планшет. Лучше, если на столе только то, что нужно для конкретного дела. Ребёнок не может игнорировать яркие

объекты — его мозг будет переключаться.

Визуальные подсказки. Повесьте расписание дня на стену картинками (для нечитающих детей). Для списка дел используйте рисунки: портфель — собрать рюкзак, кровать — заправить постель. Чем меньше слов, тем понятнее.

Спокойный голос. Когда вы говорите быстро и громко, ребёнок не успевает обработать информацию. Понижайте темп, делайте паузы. Можно положить руку ему на плечо, чтобы привлечь внимание. Фраза: «Смотри на меня, я скажу важное» — работает лучше, чем окрик из другой комнаты.

Право на ошибку. Если ребёнок забыл, что задали, не ругайте. Скажите: «Бывает. Давай подумаем, как сделать так, чтобы в следующий раз не забыть». Предложите записывать задание в блокнотик (даже каракулями) или напоминать себе вслух. Так вы учите не бояться забывчивости, а искать способы её компенсировать.

Памятка

- Внимание и память — навыки, которые тренируются через игру и спокойную обстановку.
- Ребёнок 5–7 лет может удерживать внимание на одном деле около 10–15 минут.
- Ищите причину отвлечения: усталость, голод, страх, скука.
- Играйте в «Что изменилось?», «Слушай хлопки», «За-

помни слова» — 5–7 минут в день достаточно.

- Используйте ассоциации, разбивайте задания на части, повторяйте информацию в разное время.
- Режим дня, минимум отвлекающих факторов и спокойный голос мамы — лучшие помощники.
- Не ругайте за забывчивость, а помогайте найти способ запомнить.

Вопросы для саморефлексии

- Когда я прошу ребёнка что-то сделать или запомнить, я говорю спокойно или на ходу, впопыхах?
- Какие игры на внимание мы уже пробовали? Что понравилось ребёнку больше всего?
- Замечаю ли я, что ребёнок отвлекается, когда устал или когда ему страшно? Как я на это реагирую?
- Даю ли я ему достаточно времени, чтобы обработать мои слова, или требую мгновенной реакции?
- Есть ли у нас дома спокойное место для занятий, где ничего не отвлекает?

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Мой сын — первоклассник. Учительница жалуется, что он постоянно отвлекается на уроках, смотрит в

окно, крутится. Дома я с ним делаю уроки — он тоже вертится, забывает, что я только что сказала. Я уже пробовала и уговаривать, и ругать — ничего не помогает. Чувствую себя плохой мамой. Что делать?»

Ответ:

Спасибо за ваш вопрос. Знаете, вы не плохая мама — вы очень внимательная, раз ищете помощь. То, что вы описываете, — частая история в первом классе. Давайте разберёмся по шагам.

Первое: проверьте физическое состояние. Скорее всего, сын устаёт. Первый класс — колоссальная нагрузка на нервную систему. Убедитесь, что он спит не меньше 10–11 часов, ест полноценно (особенно завтрак с белками и углеводами) и после школы у него есть час-полтора свободного времени без заданий. Если он устал, никакие тренировки внимания не сработают.

Второе: снизьте вашу планку. Учительница жалуется? Но её жалоба — не приговор. Дети разные: кто-то сидит как вкопанный, кто-то ёрзает. Это не дефект, а особенность. Может быть, вашему сыну нужно больше двигаться. Поговорите с учителем: пусть разрешит ему стоять у парты или выходить попить воды, когда чувствует, что «поплыл». Многие учителя идут навстречу, если объяснить.

Третье: домашние задания делайте короткими сериями.

Сядьте за уроки на 10 минут, потом 5 минут активной игры (попрыгать, побегать), потом снова 10 минут. Не пытайтесь удержать его за столом час — это нереально. Используйте таймер: «Сейчас мы 10 минут пишем, потом 5 минут играем в „Съедобное-несъедобное“». Игра переключит внимание, и к урокам он вернётся бодрее.

Четвёртое: перестаньте ругать. Когда ребёнок слышит: «Ты опять не слушаешь!», его мозг включает защиту: «Я плохой, я не справляюсь». Это только усиливает тревогу и отвлечение. Вместо критики попробуйте телесный контакт: положите руку на плечо, скажите шёпотом: «Сынок, посмотри на меня. Сейчас мы делаем это задание, потом я тебя обниму». Физический контакт успокаивает и помогает сосредоточиться.

И наконец, дайте себе право не торопиться. Внимание — как мышца: она растёт постепенно. Если вы каждый день будете по чуть-чуть играть в «Запомни слова» или «Что изменилось?», через месяц вы заметите прогресс. Но главное — не требуйте от ребёнка того, что не могут даже многие взрослые (сидеть спокойно и слушать монотонную речь 40 минут). Он маленький. Он старается. И вы — его опора. Будьте этой опорой, а не контролёром.

Глава 5. Дружба в школе

Когда мой старший сын пошёл в первый класс, я переживала не столько об оценках, сколько о том, найдёт ли он друзей. Школа — это не только уроки, это целый мир отношений, где ребёнку предстоит научиться быть частью коллектива, договариваться, мириться и поддерживать других. И я помню, как сама в детстве боялась остаться одна на перемене — это чувство знакомо многим.

Мы часто думаем, что дружба — это то, что случается само собой. Но на самом деле умение общаться — такой же навык, как чтение или счёт. Однако дружба — это не просто набор техник. Это сложный сплав личных качеств, эмоциональной близости и совместимости. В 5–7 лет дети только начинают осваивать социальные роли, их эмоциональный интеллект ещё формируется. В этой главе мы поговорим о том, как помочь ребёнку заводить друзей, как реагировать на конфликты и когда стоит вмешаться, а когда — дать пространство для собственных проб и ошибок.

Почему дружба в этом возрасте так важна

В 5–7 лет ребёнок выходит из тесного семейного круга в более сложную социальную среду. Если раньше сверстники

были просто партнёрами по играм, то теперь они становятся значимыми людьми, от мнения которых зависит самооценка. Дружба учит:

- **Эмпатии** — понимать чувства другого, сопереживать.
- **Компромиссу** — уступать, договариваться, искать общие интересы.
- **Уверенности** — иметь поддержку за спиной, когда сталкиваешься с трудностями.
- **Саморегуляции** — контролировать импульсы, не кричать, если что-то пошло не так.

Ребёнок, у которого есть хотя бы один друг в классе, легче адаптируется к школе, реже болеет, меньше тревожится. Но что делать, если дружба не складывается? Как не навредить своей тревогой?

Как помочь ребёнку заводить друзей: 5 шагов для мамы

Шаг 1. Создавайте возможности для общения, но без давления

Ребёнок не сможет подружиться, если не находится в среде, где можно познакомиться и играть. Запишите его в кружок, где он будет встречаться с одноклассниками или детьми

из соседних дворов. Приглашайте в гости — сначала одного-двух детей, постепенно увеличивая компанию. Важно, чтобы ребёнок видел: общение — это нормально, это приятно.

Но помните: не все дети готовы к общению в больших группах. Если ваш ребёнок стесняется, не настаивайте. Лучше начните с одного спокойного друга в знакомой обстановке. Принуждение может вызвать дополнительный стресс и закрепить страх.

Шаг 2. Учите знакомиться, но не превращайте это в тренировку

Что сказать, когда хочешь поиграть? Как предложить вместе полепить? Как ответить, если тебя не приняли? Проговорите эти сценарии дома. Можно разыграть ситуации с игрушками: «Это мишка хочет поиграть с зайкой, но стесняется. Что ему сделать?» Ребёнок запомнит простые фразы: «Привет, меня зовут... Давай вместе построим гараж?», «Можно с вами?», «У тебя классная машинка — а у меня есть такая же».

Важно не превращать это в обязательную программу. Если ребёнок не хочет репетировать, отложите на потом. Игра должна оставаться игрой.

Шаг 3. Обсуждайте социальные истории

Книги и мультфильмы — отличный материал для разговора. «Крокодил Гена и Чебурашка», «Винни-Пух», «Малышарики», современные серии про школу — в них много ситуаций, где герои ссорятся, мирятся, помогают друг другу. После просмотра спросите: «Как ты думаешь, почему они поссорились? Что можно было сделать по-другому?» Так ребёнок учится анализировать поведение, не чувствуя себя под прицелом критики.

Шаг 4. Не сравнивайте

Самая большая ошибка — говорить: «Посмотри, как Петя легко находит друзей, а ты всё сидишь один». Это вызывает только чувство вины и неуверенности. Вместо этого скажите: «Я вижу, тебе трудно подойти к ребятам. Давай вместе подумаем, кто в классе тоже любит играть в лего? Может, пригласишь кого-то в гости?» Ваша задача — быть рядом, а не давить.

Шаг 5. Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам

Если вы постоянно договариваетесь о встречах, покупаете подарки от его имени, звоните мамам других детей — вы лишаете ребёнка возможности практиковаться. Да, сначала он будет неловким, может ошибаться. Но именно через ошибки приходит опыт. Ваша поддержка — быть рядом, когда нужна помощь, но не бежать вперёд.

Конфликты: когда вмешиваться, а когда — нет

Конфликты между детьми — это нормально. Они учат защищать свои границы, договариваться, проигрывать. В 5–7 лет дети часто ссорятся из-за игрушек, из-за того, кто первый будет кататься на горке, из-за несправедливости. Как реагировать маме?

Вмешиваться обязательно, если:

- Есть угроза здоровью — драка, толкание, опасные предметы.
- Ситуация повторяется систематически, и ребёнок не может справиться сам.

- Ребёнок просит о помощи, плачет, чувствует себя беспомощным.
- Конфликт явно выходит за рамки разовой ссоры и напоминает травлю.

Не вмешиваться, если:

- Ссора — разовая, дети обмениваются репликами, но не переходят в агрессию.
- Ребёнок сам пытается решить проблему (даже если у него не очень получается).
- Конфликт не вызывает сильных эмоций — дети уже через минуту играют вместе.

Важно учитывать контекст. Если ребёнок выглядит подавленным или вы видите, что ситуация повторяется, лучше подойти поближе, чтобы оценить, нужна ли помощь. Невербальные сигналы — напряжённая поза, слёзы, дрожащий голос — говорят о том, что ребёнок не справляется.

Как помочь разрешить конфликт, если вы всё же включились:

1. **Остановите действие** — разнимите, если нужно.
2. **Выслушайте обе стороны** без оценок: «Ты говоришь, что он толкнулся, а ты говоришь, что он первый взял твою

игрушку».

3. **Предложите варианты** — «Можно поменяться игрушками через пять минут», «Можно построить из кубиков одну башню вместе».

4. **Не назначайте виноватого**. Вместо «Ты неправ» — «Кажется, вы оба расстроились. Что сделать, чтобы стало хорошо обоим?»

5. **Дайте детям попробовать самим** — иногда достаточно просто отойти.

Что делать, если ребёнка не принимают в игру

Одна из самых болезненных ситуаций — когда ребёнок подходит к компании, а ему говорят: «Уходи, мы без тебя играем». Сердце мамы сжимается. Как поддержать?

• **Не обесценивайте** — не говорите: «Не расстраивайся, эти дети плохие». Лучше: «Мне жаль, что так получилось. Это обидно. Ты злишься?»

• **Объясните причину** — «Иногда дети играют вдвоём и не хотят никого брать, это не значит, что ты плохой». Дайте ребёнку понять, что отказ — не про его ценность.

• **Предложите альтернативу** — «Может, пока поиграешь один, а позже попробуешь снова? Или пригласи этого мальчика поиграть после уроков?»

• **Покажите, что друзья бывают разными** — обязательно дружить со всеми. Важно найти того, с кем интересно.

• **Обратите внимание на повторяемость.** Если такие отказы случаются постоянно, это может быть сигналом изоляции. В этом случае стоит поговорить с учителем и понаблюдать за общением ребёнка в школе.

Дружба и буллинг: как отличить

Буллинг — это не просто ссора. Это систематическая травля, где есть неравенство сил (один или несколько детей целенаправленно обижают другого). Буллинг может быть не только физическим, но и эмоциональным, психологическим: словесные оскорбления, бойкот, распространение слухов, порча вещей.

Признаки буллинга:

- Ребёнок не хочет идти в школу.
- Часто приходит в порванной одежде, с синяками.
- У него пропадают вещи.
- Он становится замкнутым, плаксивым, агрессивным дома.
- Говорит, что его никто не любит, что он никому не нужен.
- Появляются жалобы на боли в животе или голове без видимой причины (это может быть соматическим проявле-

нием стресса).

Если вы заметили такие признаки — не ждите, вмешайтесь сразу. Буллинг не проходит сам, его нельзя «перерасти». Общайтесь с учителем, с родителями других детей, при необходимости — с психологом. Важно отслеживать динамику: одна ссора — это ещё не травля, но если унижения повторяются, это требует немедленного вмешательства.

Как научить ребёнка быть хорошим другом

Дружба — это не только умение знакомиться, но и навык поддерживать отношения. Покажите на своём примере:

- **Интересоваться другими** — «У Лены сегодня праздник, давай нарисуем ей открытку».
- **Делиться** — не только вещами, но и вниманием, временем.

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.