

Антонина Трубникова

Между букварём и первым бунтом

Психология, нейропедагогика
и практика успешного старта
в школе

*Чтобы понимать
ребенка было легче.*



Антонина Трубникова

Между букварем и первым бунтом

«Автор»

2026

Трубникова А. А.

Между букварем и первым бунтом / А. А. Трубникова —
«Автор», 2026

Начальная школа. Невидимая битва за умение учиться. Почему одни дети вбегают в класс с горящими глазами, а другие каждый день ищут повод заболеть? Автор предлагает посмотреть на начальную школу через призму психологии и нейропедагогики. Это не сборник советов «как делать уроки без нервов». Это глубокая ревизия наших установок о начальной школе. Вы узнаете: Как физиология семилетнего ребенка влияет на его способность воспринимать новое (и почему нельзя требовать от него «взрослой» усидчивости). Почему авторитаризм в образовании дает краткосрочные результаты, но разрушает личность в долгосрочной перспективе. Как работает эффект «эмоционального эха»: почему состояние учителя и родителей важнее методик преподавания. Как выстроить надежный мост между семьей и школой, чтобы конфликты становились точками роста, а не войны. Книга адресована родителям, педагогам начальных классов и всем, кто хочет разобраться, как вырастить человека, способного учиться с удовольствием всю жизнь.

© Трубникова А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Между букварём и первым бунтом: не упустите начальную школу	5
Введение	5
Об авторе	8
Глава 1. Семь лет — новая планета: что происходит с ребёнком на пороге школы и внутри неё	10
1.1. Тело, которое учится: физиология и нейропсихология младшего школьника	11
1.2. Мыслить по-новому: когнитивное развитие младшего школьника	14
1.3. Среди людей: социальная ситуация развития младшего школьника	16
1.4. Отечественная оптика: от Выготского к сегодняшнему дню	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Между букварем и первым бунтом

Между букварём и первым бунтом: не упустите начальную школу

Введение

Если вы открыли эту книгу, вероятно, вы имеете прямое отношение к воспитанию детей — как родитель, педагог или психолог. И, скорее всего, вы не раз задавались вопросами, на которые трудно найти системный ответ: почему один ребёнок учится легко и с интересом, а другой — словно через силу? Почему стандартные методики работают не всегда и не со всеми? И главное: как помочь ребёнку вырасти успешным и счастливым, не превращая собственную жизнь в бесконечную гонку за оценками?

Я долго искала ответы на эти вопросы. В какой-то момент я поняла: главное, чего не хватает современной образовательной среде — это не «ещё одна методика», а понимание целостной картины. Мы лечим симптом (плохой почерк, капризы, нежелание учиться), игнорируя корень. А корень чаще всего кроется в двух вещах: в непонимании того, как работает мозг ребёнка, и в нарушенном равновесии внутри семейной системы. Взрослые истощены, тревожны или отстранены — и это состояние, словно по невидимым каналам, передаётся детям.

Так родилась моя концепция семейного образования и тот подход, который я предлагаю вам в этой книге. Его суть можно выразить в трёх ключевых принципах:

Принцип нейропедагогики. Мы опираемся на знания о физиологии ребенка и о работе детского мозга. То, что часто принимают за лень или характер, — нередко является следствием незрелости определённых нейроструктур, стресса или перегрузки. Понимание этих механизмов снимает с родителя чувство вины («я плохо воспитываю») и даёт в руки не кнут, а ясную карту действий.

Принцип Почвы и Садовника. Ребёнок — это живой, растущий организм, а не механизм, который нужно «настроить». Семья для него — почва. А взрослый (родитель, учитель) — Садовник. Цветок не нужно дёргать за лепестки, чтобы он быстрее рос. Ему нужны благоприятная атмосфера, своевременное питание и защита от бурь. Поэтому в моей системе работа всегда начинается с «почвы» — с состояния самого взрослого, его понимания себя и своего места в семье.

Принцип Семьи как Сада, открытого миру. Семья — это не изолированный остров. Это часть большого социума. И если внутри семьи выстроены здоровые отношения, а у членов семьи развито умение взаимодействовать с внешним миром (педагогами, сверстниками, соседями, коллегами), — выигрывают все. Повышается качество жизни не только одной семьи, но и сообщества в целом.

Эта книга — не сборник волшебных рецептов и не обещание «сделать вашего ребёнка гением за десять дней». Это — руководство по настройке вашего собственного «Сада». Мы пройдем этот путь поочередно, шаг за шагом.

Наше путешествие начнётся с того, чтобы заглянуть внутрь самого ребёнка.

В первой главе мы поговорим о том, что происходит с маленьким человеком на пороге школы и в первые годы учёбы. Как работает его мозг, почему ему так трудно усидеть на месте и выводить ровные буквы, как меняется его мышление, память и внимание. Мы увидим, как он открывает для себя мир других людей — учится дружить, ссориться и мириться, искать своё место среди одноклассников. И познакомимся с идеями наших, отечественных учёных

— Выготского, Эльконина, Рубинштейна и других, — чьи труды не устарели, а стали только актуальнее. Эта глава даст нам главное — понимание того, кто он, наш маленький ученик.

Затем, во второй главе, мы посмотрим на себя, взрослых. Какие невидимые установки мы несём в себе? Почему иногда срываемся на крик, навешиваем ярлыки, путаем учёбу с тяжким трудом или, наоборот, с бесконечным праздником? Мы разберём, как рождается учебная мотивация и куда она утекает, и что делать с ярлыками вроде «троечник» или «отличник», которые прирастают к ребёнку так прочно. Это будет глава-размышление, глава-расчистка: мы уберём с дороги то, что мешает нам видеть ребёнка настоящим.

Третья глава посвящена невидимому дирижёру школьного оркестра — эмоциям. Как чувства ребёнка влияют на его способность думать и запоминать? Почему состояние тревоги или гнева способно перечеркнуть всё выученное? И почему, когда «штормит» взрослого — учителя или маму, — эхо этого шторма неизбежно докатывается до детской души? Мы поговорим о родительской тревоге, об эмоциональном выгорании педагога, о техниках, которые помогают выходить из эмоциональных пик без потерь. И о том, как научить детей распознавать и проживать свои чувства — потому что это такой же важный навык, как чтение и счёт.

Наконец, в четвёртой, завершающей главе, мы построим мост между домом и школой. Я убеждена: учитель и родитель не соперники, не контролёры друг друга. Они — одна команда. И когда эта команда работает слаженно, у ребёнка появляется то, что я называю «третьим значимым взрослым», — собирательный образ мудрого, любящего и твёрдого наставника. Мы разложим общение на три составляющие — коммуникацию, воздействие и взаимодействие — и увидим, как сделать его не разрушительным, а созидющим. Мы перестанем бояться конфликтов и научимся превращать их в ступеньки к близости.

Дорогой читатель, эту книгу я задумывала не как строгий учебник, а как обобщённую карту местности. На ней уже нанесены основные маршруты, отмечены сложные перевалы и тихие бухты, подписаны течения и ветра, с которыми сталкивается почти каждый взрослый, ведущий ребёнка через начальную школу. Но эта карта обретёт настоящую ценность только тогда, когда вы дополните её своими собственными пометками. Только вы знаете неповторимый ландшафт вашей семьи, особые приметы вашего ребёнка, те скрытые тропинки и внезапные открытия, которые случаются лишь в вашем общем путешествии. Изучите то, что уже удалось разведать, а затем смело наносите на эту карту свои находки, прокладывайте новые маршруты и делитесь ими с другими. Давайте сделаем этот путь вместе — как попутчики, которые уважают и поддерживают друг друга.

Давайте сделаем первый шаг. Давайте знакомиться с этой территорией — с территорией начальной школы, где прямо сейчас, в эту самую минуту, закладывается будущее вашего ребёнка. И пусть это будущее будет построено не на тревоге и гонке, а на понимании, уважении и любви.



Об авторе

Когда берёшь в руки книгу, написанную от первого лица, хочется понимать, кто этот голос. Особенно если разговор предстоит долгий и глубокий.

Меня зовут Антонина Александровна Трубникова. Я — кандидат психологических наук, учитель начальных классов, практикующий семейный психолог и нейропедагог. За плечами у меня более двадцати лет практики, тысячи проведённых уроков, консультаций и семинаров. Но, пожалуй, главное, что вы имеете право знать обо мне, — это не регалии, а путь.

Мой профессиональный путь сложился из трёх направлений, которые пересекались, уточняли детали и дополняли друг друга, и, наконец, сложились в единую систему.

Первое направление — педагогика. Я начала работать с детьми младшего школьного возраста и очень скоро поняла: чтобы научить ребёнка, мало знать программу и методики. Нужно понимать, как он устроен изнутри, почему один схватывает на лету, а другой словно упирается в стену. Этот вопрос не давал мне покоя и ответ на него я нашла в психологии.

Второе направление — практическая психология. Консультируя семьи, я всё яснее видела, что корень многих детских трудностей лежит не столько в самом ребёнке, сколько в семейной системе, в состоянии взрослых, в том невидимом фоне, который окружает ребёнка каждый день. Родительская тревога, усталость, непонимание возрастных особенностей — всё это отражается на учёбе и поведении. Так педагогика и психология начали в моей работе переплетаться.

Третье направление — нейропедагогика, основы которой я стала изучать ещё в студенческие годы в трудах отечественных ученых. И чем глубже я в неё погружалась, тем яснее становилось: многое из того, что принято списывать на лень или дурной характер, на самом деле имеет физиологическую основу. Незрелость определённых мозговых структур, перегрузка, стресс — всё это влияет на поведение и обучаемость напрямую. Понимание этих механизмов снимает с родителей чувство вины и даёт в руки ясную карту действий.

Эти три направления — педагогика начальной школы, практическая психология и нейропедагогика — и легли в основу концепции, которую я развиваю и предлагаю вам в этой книге. Я называю её семейным образованием. Это не про домашнее обучение. Это про то, что семья и школа — не два разных мира, а единая экосистема, и пока между ними нет моста, ребёнок висит над пропастью.

Кроме моего профессионального видения, у меня есть и родительский взгляд. Я трижды мама. Сейчас, оглядываясь назад, я вижу свой родительский путь как честный, неровный, местами трудный. В нём были периоды, когда я чувствовала себя уверенной и всё получалось. И были времена, когда я терялась, раздражалась, отчаивалась и не знала, как быть. Думаю, именно это сочетание — профессионального знания и личного, прожитого на собственном опыте родительского пути — даёт мне право говорить с вами без наставлений, без поучений.

Эта книга родилась из желания собрать воедино всё, что я знаю и во что верю. Я хотела написать её так, как разговариваю с близкими, — честно, понятно, с уважением и ко взрослому, и к ребёнку. Если, закрыв последнюю страницу, вы почувствуете, что у вас прибавилось не только знаний, но и спокойной уверенности в себе, — значит, книга справилась со своей задачей.

Спасибо, что доверились мне. Будем знакомы.



страница в ВК https://vk.com/ant_trub21

Глава 1. Семь лет — новая планета: что происходит с ребёнком на пороге школы и внутри неё

В настоящее время много дискуссий про образование: кто-то спорит о красивых деталях в образовании, о дизайне уроков, о престижности школы. Но если у ребёнка нет прочных основ знаний и навыков, если в самом начале учёбы были серьёзные проблемы — всё остальное будет давать сбой.

В образовании начальная школа является базовой настройкой. Парадоксально, но именно этот этап — самый важный и самый недооцененный. Родителям и даже многим педагогам часто кажется, что 7–10 лет — это «подготовительный класс» перед настоящей учебой. «Выучил таблицу умножения, научился читать и писать — вот и вся началка», — думают взрослые. А настоящая серьёзная борьба за знания, дескать, начнется в средней школе, с её сложными предметами, экзаменами и высокими требованиями.

Это опасное заблуждение.

Начальная школа — это не «нулевой километр» на пути образования. Это время, когда закладывается вся основа будущего обучения. Именно в возрасте от 7 до 10 лет происходит невидимая, но огромная внутренняя работа психики ребенка: формируется то, что потом так важно для самостоятельной жизни человека.

Что именно закладывается в этом возрасте?

Во-первых, когнитивный каркас, или умение думать. Ребёнок учится не просто запоминать факты, а понимать связи между ними, задавать вопросы «почему?» и «откуда мы это знаем?», удерживать внимание и выполнять инструкции. Без этого умения старшая школа превращается в бесконечную зубрёжку и выгорание.

Во-вторых, социальный интеллект, или понимание других людей. В начальной школе ребёнок впервые оказывается в долгой, длящейся годами системе отношений «ученик – учитель – одноклассник». Здесь он понимает, что такое авторитет, как работать в паре, как просить о помощи и как переживать неудачу на глазах у других.

В-третьих, эмоциональный компас обучения, или чувства по отношению к учёбе. Именно в этот период формируется главный вопрос, который человек будет задавать себе при встрече с новым знанием всю жизнь: «Это страшно и больно?» или «Это интересно и трудно, но я справлюсь?». От того, какая атмосфера была в начальной школе, зависит, захочет ли ребёнок вообще учиться, когда рядом не будет взрослого, который постоянно контролирует.

И наконец, самоорганизация, или умение организовывать себя — та самая «взрослая» способность управлять собой. Умение собрать портфель — это не просто бытовой навык, это первый шаг к управлению своим временем и своей ответственностью. Умение признать ошибку без истерики, способность проигрывать без негатива — это первый шаг к умению понимать себя.

В этой главе мы поговорим о психологических особенностях детей 7–10 лет, которые часто раздражают взрослых (неусидчивость, забывчивость, «глупые» вопросы), но на самом деле являются маркерами развития.

1.1. Тело, которое учится: физиология и нейропсихология младшего школьника

Психологи любят сравнивать начало школьного обучения с перегрузками, которые испытывают космонавты при взлёте. Резкая смена среды, колоссальное напряжение всех систем организма, необходимость быстро адаптироваться к новой гравитации — всё это переживает и вчерашний дошкольник, впервые переступивший порог школы. Ещё вчера он был хозяином своей игры, своего времени, своего тела. А сегодня — гравитация резко возросла: нужно сидеть смирно, поднимать руку, удерживать внимание, подчиняться ритму звонков. Организм отвечает на эти перегрузки мобилизацией всех ресурсов. Ребёнку требуется время, чтобы его тело и мозг настроились на новый лад.

Представьте же себе этого маленького космонавта, который впервые ступил на поверхность незнакомой планеты. Гравитация здесь непривычная: любое движение требует усилий. Воздух иной — дышится то легко, то с трудом. Все системы скафандра работают, но их ещё нужно настроить под новые условия. Примерно так чувствует себя семилетний ребёнок, входящий в школьный мир.

Школьные истории. *Серёжа, семь лет, первый класс. До школы он был «вечным двигателем»: гонял с ребятами во дворе, строил крепости из диванных подушек, мог по часу возиться с конструктором. Мама переживала: как он усидит за партой? На первом собрании учительница сказала с улыбкой: «Первые две недели Серёжа тайком сползал под парту к середине второго урока. Я не ругала — просто тихо протягивала руку, и он вылезал обратно». К концу сентября Серёжа под парту больше не сползал. Его «центр управления полётом» начал осваивать гравитацию. Но для этого потребовалось время — и понимание со стороны взрослых.*

Тело и мозг ребенка — это тот самый скафандр, та самая система жизнеобеспечения, которая позволяет ему осваивать новую планету под названием «Начальная школа». И как всякая сложная система, она функционирует по особым законам, которые нам, взрослым важно знать и уважать.

К семи годам головной мозг ребёнка по весу почти достигает показателей взрослого — около 90%. Созревают и становятся более уравновешенными нервные процессы, нарастает способность к внутреннему торможению. Именно это позволяет юному исследователю выдерживать школьный режим: слово учителя и собственное усилие теперь способны обуздать непосредственный порыв — ударить обидчика, схватить чужую вещь, вскочить и бежать, когда вздумается. Гравитация школьных правил постепенно становится привычной.

Однако ключевое слово здесь — «постепенно». Процессы возбуждения всё ещё преобладают над торможением. Планета «Школа» требует размеренных шагов и плавных движений, а организм ребёнка пока настроен на резкие рывки и громкие возгласы. Это не недостаток воспитания, это возрастная норма, эволюционный багаж, с которым первоклассник прибыл из дошкольного детства.

Школьные истории. *Семилетняя Даша на уроке чтения. Учительница задала вопрос — Даша тянет руку так отчаянно, что кажется, сейчас взлетит. Её вызвали — она ответила, но когда учительница обратилась к соседу по парте, Даша не выдерживает и выкрикивает ответ за него. На замечание реагирует искренним недоумением: «Я же знала ответ! Почему нельзя сказать?» Это не распущенность. Это система торможения, которая пока не может справиться с мощным импульсом возбуждения.*

Есть и другая сторона той же медали.

Дима, второй класс. На уроке математики он смотрит в окно. Там снегирь сел на ветку — и всё, Дима «улетел». Учительница обращается к нему: «Дима, ты меня слушаешь?» Он вздрагивает, возвращается в класс, но через три минуты в окне появляется вторая птица — и история повторяется. Дими́на мама жалуется на собрании: «Он вечно витает в облаках». Но невролог, к которому они обратились позже, сказал: «У вашего сына нормальная, здоровая нервная система. Просто его мозгу требуется чуть больше времени, чтобы научиться переключаться и удерживать фокус на том, что не вызывает яркого интереса».

Оба случая — Даша и Дима — не отклонение, а нормальные варианты настройки нервной системы. Просто у одного ребёнка «педаль газа» пока чувствительнее, чем «педаль тормоза», а у другого — система внимания ещё только учится отличать важное от неважного.

Главный же центр управления полётом — лобные доли коры больших полушарий — проходят в этом возрасте критический этап настройки. Это самый поздно созревающий отдел мозга, его командный модуль. Именно здесь принимаются решения, выстраиваются планы, сдерживаются импульсивные желания. Его морфологическое созревание к семи годам создаёт саму возможность для целенаправленного поведения. Однако до полноценной работы командного модуля ещё далеко. Исследования показывают: у детей 7–8 лет при выполнении даже простых задач мозг работает иначе, чем у старших, — он словно задействует все энергоресурсы разом, не умея ещё экономно их распределять, как неопытный пилот, который на взлёте жжёт слишком много топлива. Лишь к 9–10 годам управление становится более избирательным и точным.

Нейропсихологи выделяют на этой планете две важнейшие системы, от которых зависит успешность любой миссии. Первая — навигационный блок: способность проложить маршрут, удержать его в голове, свериться с картой, проверить, не сбился ли ты с курса. В науке это называется функциями программирования, регуляции и контроля. Вторая — система жизнеобеспечения: поддержание оптимального уровня энергии, бодрости, темпа работы. Обе эти системы у детей 6–9 лет ещё только проходят калибровку. Сбой в системе жизнеобеспечения может выглядеть как гиперактивность и импульсивность — словно двигатели вдруг включились на полную мощность без команды, — либо, наоборот, как замедленность и быстрая истощаемость, когда энергия падает до нуля и космонавт засыпает прямо за штурвалом.

Вот почему фраза «он у меня такой неусидчивый» или «она витает в облаках» — это зачастую не характеристика личности, а описание того, как работает система навигации конкретного ребёнка на данном этапе освоения планеты. Его командный модуль ещё только обучается пилотированию.

Есть на этой планете и другая особенность рельефа. Крупные мышцы у младших школьников развиты лучше, чем мелкие. Это означает, что первокласснику куда легче совершить марш-бросок по пересечённой местности или залезть на скалу-шведскую стенку, чем выполнить тонкую работу пальцами — выводить ровные крючочки в прописях. Кисть ещё не готова к длительной ювелирной работе. Это всё равно что требовать от космонавта в неуклюжих перчатках собрать хрупкий прибор.

Школьные истории. *Ксюша, первый класс, дома за прописями. Она старается. Высовывает кончик языка, сопит, давит на ручку так, что на следующей странице остаются следы. Мама рядом, подсказывает, поправляет. К третьей строчке Ксюша начинает ёрзать, к пятой — плакать. «Я больше не могу! У меня рука устала!» Мама сначала уговаривает, потом раздражается: «Что значит устала? Мы всего десять минут сидим!» Но дело не в десяти минутах. Мелкие мышцы Ксюшиной руки действительно исчерпали свой ресурс. Десять минут прописи для первоклассника — это примерно как для взрослого час перебирать горах пинцетом. И дело не в лени, а в элементарной физиологии.*

Добавим к этому, что запас ресурса жизнеобеспечения у семи-восьмилетнего исследователя остаётся весьма ограниченным. Работоспособность резко падает уже через 25–30 минут

напряжённых занятий, а после второго урока наступает выраженное утомление. Ребёнок, который после школы «ничего не хочет» и падает без сил, — не капризничает. Его система жизнеобеспечения исчерпала дневной лимит энергии и требует подзарядки.

Школьные истории. Артём, третий класс. После школы он приходит домой и на мамин вопрос «Как дела?» отвечает односложно. Потом ложится на диван и может лежать, глядя в потолок, минут сорок. Бабушка ворчит: «Лень раньше него родилась. Сел бы уроки делать, пока не поздно». Но Артём не ленился — он восстанавливается. Его нервная система переработала за день огромный объём информации, впечатлений, правил, запретов, контактов. Сейчас ему нужна тишина и бездействие. Через час он встанет и спокойно сядет за уроки. Если дать ему этот час.

Как же нам, родителям и педагогам — опытным проводникам на этой планете, — отнестись к такому знанию? Прежде всего — с пониманием и уважением к законам местной физики. Если первоклассник не может высиживать сорок минут неподвижно, это не его вина, а его реальные возможности. Лучшее, что мы можем сделать, — не требовать невозможного, а разумно дозировать нагрузку и обязательно чередовать умственную работу с движением. Перерывы, физкультминутки, смена позы во время выполнения заданий — не потеря драгоценного времени, а профилактика перегрузки систем.

Помните, что команда «будь внимательнее» бессмысленна для пилота, чей навигационный модуль ещё только проходит настройку. Гораздо эффективнее — помогать ему выстраивать внешние ориентиры: таймеры, чек-листы, наглядные схемы. Мы становимся для ребёнка наземным центром управления, который однажды, когда командный модуль заработает в полную силу, сможет уйти в режим тихого присутствия.

И, пожалуй, самое главное. Наблюдая за тем, как ваш юный космонавт неуклюже передвигается, спотыкается, замирает или хаотично мечется по поверхности новой планеты, не спешите делать выводы о его пригодности к полёту. То, что иногда выглядит как отклонение от курса, часто оказывается нормальной траекторией освоения нового мира — временным этапом, который будет пройден по мере созревания всех систем.

Наша задача — не требовать от исследователя идеального полёта с первой минуты, а создать условия для постепенного, безопасного и радостного обживания планеты «Школа». Чтобы однажды, в свой срок, он почувствовал: гравитация больше не давит. Здесь его дом. Исследование продолжается.

1.2. Мыслить по-новому: когнитивное развитие младшего школьника

Если тело ребёнка — это скафандр, а нервная система — система жизнеобеспечения, то мышление, память и речь — это бортовой компьютер, с помощью которого юный космонавт изучает новую планету. И этот компьютер в возрасте семи-восьми лет переживает серьёзную перезагрузку. Он меняет операционную систему.

Дошкольник мыслил образами и действиями: «стул — это на чём сидят», «кошка — это которая мяукает». Он познавал мир через непосредственный опыт: потрогал, попробовал, сломал, задал сто вопросов. Его бортовой компьютер работал по принципу «вижу — чувствую — делаю». Но планета «Школа» предъявляет новые требования. Здесь нужно оперировать не только тем, что можно увидеть или пощупать, но и абстрактными понятиями: «число», «звук», «предложение», «честность». Здесь нельзя просто взять и потрогать букву «А» — её нужно узнать среди других, связать со звуком, написать в тетради и отличить от «О», которая отличается лишь маленьким хвостиком.

Этот переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому — главное когнитивное событие всей начальной школы. И длится он не месяц и не год, а все четыре класса. В первом и втором классе ребёнок ещё во многом остаётся «дошкольником» по способу мышления: ему нужна картинка, предмет, действие. Неслучайно первоклассники считают на палочках, а второклассники всё ещё шепотом проговаривают условие задачи, прежде чем записать решение — они помогают себе внешней речью, потому что внутренняя ещё не созрела.

Школьные истории. *Паша, семь лет, первый класс. Учительница объясняет: «К двум яблокам прибавить три — будет пять». Паша тянет руку: «А какие яблоки? Красные или зелёные? Кислые?» Учительница улыбается и показывает картинку. Паше не всё равно, какого цвета яблоки, не потому что он не уловил суть, а потому что его мышление ещё привязано к конкретному образу. Абстрактное «два плюс три» пока не имеет для него смысла без реальных предметов, которые можно представить. Пройдёт год, и Паша будет щёлкать примеры без картинок. Но сейчас ему нужен этот мостик.*

Память: автоматический накопитель данных. Младший школьник запоминает удивительно легко и быстро — но механически, часто без понимания. Его память в этом возрасте — мощный автоматический накопитель, который записывает всё подряд без разбора: стихи, считалки, рекламные слоганы, правила русского языка. В этом накопителе нет ещё системы распознавания и сортировки — она появится позже. Ребёнок может наизусть прочитать текст учебника и при этом совершенно не понимать, о чём он. Механическая память в начальной школе преобладает над смысловой, и это норма. Смысловое запоминание, когда ребёнок понимает, пересказывает своими словами, связывает новое со старым, только формируется. Пройдёт время, и накопитель обзаведётся продуманной системой каталогов: важное — отдельно, интересное — отдельно, а то, что пригодится на контрольной, в папке с быстрым доступом. Но пока это просто поток информации, который сохраняется ради сохранения.

Школьные истории. *Катя, второй класс. Она блестяще выучила стихотворение про осень: отбарабанила, не сбившись, получила пятёрку. Вечером мама спрашивает: «О чём стихотворение?» Катя задумывается: «Ну... там какие-то листья... и дождик. Красиво, но грустно». Пересказать своими словами она не может. Она запомнила музыку слов, но не смысл. Это не глупость — это этап. Через год Катя научится выделять главное и пересказывать, если взрослые будут ей в этом помогать: задавать вопросы, обсуждать, просить объяснить «своими словами».*

Внимание: лёгкое пёрышко, которое уносит ветер. Внимание младшего школьника похоже на лёгкое пёрышко. Оно может замереть на ладони, пока тихо и ничто не тревожит. Но стоит подуть даже самому слабому ветерку — скрипнула дверь, чирикнула птица за окном, мелькнула чья-то яркая ручка — и пёрышко уже унеслось. Ребёнок не выбирал, куда ему полететь. Оно улетело само.

Сегодня это пёрышко спокойно лежало на объяснении учителя — и ребёнок всё понял. Завтра тот же ветерок унёс его к ёлочке за окном — и объяснение проплыло мимо. Объём внимания у семилетки мал: он может удержать в фокусе одновременно два-три объекта, не больше. Распределение внимания — слушать и одновременно писать — для первоклассника мучительно трудно. Это всё равно, что пытаться удержать пёрышко на каждой из двух ладоней сразу: одно лежит, второе уже сдуло.

Особенно важно понимать: произвольное внимание — то самое, которое мы включаем усилием воли («надо слушать, даже если неинтересно»), — энергозатратно. Оно быстро истощается. Именно поэтому строить весь урок или всё домашнее задание только на волевом усилии ребёнка — бесполезно. Гораздо эффективнее чередовать произвольное внимание с непроизвольным — тем, которое включается само, когда интересно. Учитель, который меняет интонацию, показывает опыт, рассказывает забавную историю по теме, — не развлекает класс. Он грамотно управляет ресурсом детского внимания.

Он просто убирает сквозняки и создаёт тихую, безветренную погоду, в которой пёрышко может спокойно лежать на ладони.

Речь и мышление: внутренний голос, который рождается в диалоге. Лев Семёнович Выготский, один из главных наших проводников в мире детской психологии, показал удивительную вещь: внутренняя речь — та самая, которой мы, взрослые, думаем «про себя», планируем, успокаиваем себя, — рождается из внешней. Сначала ребёнок говорит вслух, комментируя каждое своё действие: «Сейчас возьму красный карандаш... нарисую кружок... а тут будет домик». Это не болтовня, это мышление. Постепенно эта речь «сворачивается» внутрь, превращаясь в беззвучный голос, который помогает планировать, рассуждать, решать задачи.

В начальной школе этот процесс ещё далёк от завершения. Вот почему младшие школьники часто шепчут, читая или решая примеры. Вот почему им так трудно решать задачу «в уме» — им нужно проговорить, обсудить, задать вопрос. Когда второклассник, решая пример, беззвучно шевелит губами — не одёргивайте его. Он не жульничает. Он мыслит. Его внутренняя речь ещё только строится, и внешний шёпот — это строительные леса, которые позже уберутся сами.

Что из этого знания следует для нас, родителей и педагогов?

Не требуйте от первоклассника «думать абстрактно». Давайте опору: картинки, схемы, кубики, палочки, рисунки к задаче. Мышление растёт из действия.

Не ругайте за «зубрёжку». Механическая память — сильная сторона этого возраста. Но помогайте добавлять к ней смысл: обсуждайте прочитанное, спрашивайте «как ты это понял?», просите пересказать историю своему младшему брату.

Берегите ресурс внимания. Короткие, ясные инструкции работают лучше длинных объяснений. Таймеры, наглядные списки дел, смена видов деятельности помогают удержать фокус гораздо лучше, чем призывы «не отвлекайся».

Не глушите внешнюю речь. Если ребёнок шепчет, проговаривает, комментирует — он учится мыслить. Это пройдёт само, когда внутренняя речь созреет.

Юный космонавт обживает новую планету. Его бортовой компьютер перестраивается с каждой неделей, с каждым месяцем. Мы не можем ускорить этот процесс — да и не нужно. Но мы можем быть теми терпеливыми инженерами, которые вовремя подскажут, на какую кнопку нажать, подсветят экран и не станут бить тревогу, если система пока грузится дольше, чем нам бы хотелось.

1.3. Среди людей: социальная ситуация развития младшего школьника

До сих пор мы говорили о младшем школьнике - юном космонавте так, будто он осваивает планету «Школа» в одиночку. Но это, конечно, не так. Едва ступив на новую поверхность, он обнаруживает: планета обитаема. Здесь есть другие космонавты — такие же начинающие исследователи. Есть старожилы — третьеклассники и четвероклассники, которые уже вполне уверенно чувствуют местную гравитацию. И есть Главный Проводник — учитель, который, кажется, знает об этой планете всё.

Появление этих фигур меняет социальную вселенную ребёнка кардинально. В дошкольном детстве центром мира были родители и, возможно, воспитательница в детском саду. Теперь карта разворачивается. На ней появляются новые континенты. И чтобы уверенно стоять на ногах, маленькому человеку нужно освоить два принципиально разных типа социальных связей. Психологи называют их социализацией по вертикали и социализацией по горизонтали.

Вертикаль и горизонталь: два направления роста. **Социализация по вертикали — это отношения с теми, кто старше и обладает авторитетом: с родителями, учителем, воспитателем.** Это естественная иерархия. В этих отношениях ребёнок учится слушаться, принимать помощь, выполнять правила, уважать чужой опыт. Без здоровой вертикали ему трудно понимать границы дозволенного и встраиваться в любую систему, где есть старшие.

Социализация по горизонтали — это отношения с равными: одноклассниками, приятелями во дворе, соседями по парте. Здесь нет главного и подчинённого, здесь все на одном уровне. В этих отношениях ребёнок учится дружить, договариваться, спорить и мириться, отстаивать своё и уступать, быть частью команды. Без здоровой горизонтали ему трудно сотрудничать: он либо остаётся в изоляции, либо пытается доминировать силой, потому что не знает другого способа общения с равными.

Обе линии развития важны одинаково. Перекос в любую сторону создаёт трудности. Ребёнок, который привык только к вертикали — всегда слушается старших, но теряется среди ровесников, не умеет предложить игру или постоять за себя. Ребёнок, который признаёт только горизонталь — хорошо чувствует себя в компании, но не воспринимает авторитет учителя, не выполняет требований, постоянно спорит и бунтует против правил. Наша задача — помочь ему расти в обоих направлениях.

Учитель как новая гравитация. В младшем школьном возрасте вертикальная социализация переживает мощнейший сдвиг. Представьте себе: ребёнок, который ещё вчера спорил с мамой до хрипоты, доказывая, что синие носки не подходят к зелёным штанам, сегодня замолкает и верит каждому слову Марьи Ивановны. «Марья Ивановна сказала, что писать надо с наклоном вправо». «Марья Ивановна говорит, что сначала решают в скобках». «Марья Ивановна считает, что мультики вредные». Родители в лёгком шоке: нас он не слушал, а тут — непревзойдённый авторитет. Не ревнуйте. Это нормально и правильно.

В младшем школьном возрасте учитель объективно становится фигурой огромного значения. Его слова, похвала и особенно замечание обладают колоссальным весом. Почему? Потому что учитель — это не просто человек, который рассказывает про буквы и цифры. В глазах ребёнка он — хранитель правил этой планеты. Он знает, как здесь всё устроено. Он оценивает не только тетради — он оценивает, насколько ты вообще «правильный» житель этого мира. Неудивительно, что похвала учителя способна окрылить, а брошенное вскользь «мог бы и лучше» — выбить из колеи надолго.

Этот эффект важно использовать бережно. Ребёнок доверяет учителю огромный кредит влияния. И от того, как учитель этим кредитом распорядится, во многом зависит, полюбит ли

маленький космонавт эту планету или будет мечтать поскорее с неё улететь. И сразу — важное следствие этого колоссального напряжения, которого требует школьная вертикаль. Есть одна история, которую родители младших школьников рассказывают друг другу, с чувством вины и недоумения: «В школе учительница нахвалиться не может — вежливый, старательный, помогает другим. А дома... Дома он орёт, кидает вещи и спорит до слёз. Может, это мы плохие родители?»

Спешу успокоить: вы не плохие родители. Это известный феномен, описанный психологами. Школа требует от ребёнка колоссального напряжения. Весь день он держит себя в рамках: правильно сидеть, вовремя отвечать, не бегать на перемене, сдерживать обиду на соседа, который толкнул. Это требует огромных усилий. И вот он приходит домой, в единственное место, где можно расслабиться, сбросить скафандр и быть собой. Дом — это тыл. Здесь можно не контролировать каждое движение, каждую эмоцию. И они выплёскиваются, часто на самых близких людей.

Это не значит, что с домашним хамством нужно мириться. Но понимать его природу необходимо. Ребёнок кричит на вас не потому, что вы плохие родители. Он кричит, потому что вы безопасны. Он знает, что мама и папа поймут, не осудят, не поставят двойку. Они — берег, на который можно выйти после долгого плавания.

Школьные истории. *Лида, первый класс, четыре часа после школы. Мама встречает её у раздевалки: Лида выходит с каменным лицом. На все вопросы отвечает односложно: «Нормально. Ничего. Отстань». Дома она уходит в свою комнату и может час сидеть, листая книжку или просто глядя в стену. Потом выходит, обнимает маму и вдруг начинает рыдать: «Я так устала! Там так шумно! И мальчишки дразнятся!» Мама в растерянности — почему не рассказала сразу? А потому, что сразу у Лиды ещё не было сил даже на рассказ. Ей нужно было сначала выдохнуть, побыть в тишине, восстановиться. И только когда напряжение немного ушло, она смогла открыться.*

Параллельно с вертикалью бурно развивается горизонталь. В первом классе дружба ещё ситуативна и подвижна. «Ты мне дал карандаш — ты мой друг». «Ты забил гол — ты мой друг». «Ты сидишь со мной за одной партой — мы друзья». Но уже к третьему классу связи становятся глубже и избирательнее. Появляются настоящие симпатии, общие интересы, первые секреты.

Это время, когда ребёнок учится самому главному социальному навыку: быть в коллективе, оставаясь собой. Как вписаться в компанию, но не потерять себя? Как отстоять свою очередь на качелях, но не прослыть драчуном? Как помочь другу с задачей, но не дать списать контрольную? Это сложнейшие задачи, которые взрослые порой решают всю жизнь, а младший школьник осваивает с нуля.

Школьные истории. *Миша и Гриша, второй класс. Они сидят за одной партой и считаются лучшими друзьями. Но каждую неделю — ссора. То Миша не дал ластик, то Гриша первым побежал в столовую, не дожидая товарища. После ссоры оба страдают, а на вопрос «Что случилось?» отвечают одинаково: «Он первый начал!» Учитель не допрашивает и не наказывает. Она спокойно говорит: «Вы друзья. Друзья ссорятся. Теперь расскажите друг другу, на что вы обиделись, только без слова „он“ — говорите про себя: „Я обиделся, когда...“». Это трудно, но мальчики пробуют. И к концу года у них уже три ссоры в месяц вместо четырёх в неделю. Они учатся. Это и есть школа отношений.*

К сожалению, не всегда горизонтальные связи складываются благополучно. Иногда в детском коллективе возникает буллинг — систематическая травля одного ребёнка группой. Многие взрослые ошибочно считают, что в начальной школе «этого ещё нет, они же маленькие». Это опасное заблуждение. Буллинг в начальной школе не только существует, но и имеет свои особенности. И понимать его причины — значит иметь шанс предотвратить беду.

Откуда берётся буллинг в младших классах? Причины почти никогда не лежат на поверхности. Это не «плохие дети» и не «странный ребёнок, который сам виноват». Корни глубже.

Первая причина — несформированность горизонтальной социализации. Дети 7–8 лет только осваивают искусство быть среди равных. Они ещё не умеют выстраивать отношения иначе, чем через доминирование и подчинение. Кто-то пытается утвердиться через силу и насмешку просто потому, что не знает другого способа занять место в группе. Жертвой может стать любой, кто отличается: внешностью, темпом работы, национальностью, привычкой говорить тихо или, наоборот, слишком громко.

Вторая причина — дефицит внимания взрослых к эмоциональной жизни класса. Когда взрослые следят только за успеваемостью и дисциплиной, а всё, что происходит на переменах и за партами, остаётся невидимым, буллинг расцветает. Травля — это всегда процесс групповой, он требует наблюдателей, молчаливого согласия большинства. Если учитель и родители не замечают или отмахиваются, «дети всегда дразнятся, это нормально, пусть учатся сами разбираться», агрессор получает сигнал: я прав, мне ничего не будет.

Третья причина — отсутствие навыка распознавать эмоции. Обидчик часто не осознаёт, какую боль причиняет. Он не прошёл школу эмпатии. Он видит, что жертва плачет, но не считает это как сигнал «мне больно, остановись». Для него это часть игры. Если в семь-восемь лет не учить детей понимать свои и чужие чувства, к третьему классу мы получаем коллектив, где жестокость становится нормой.

Четвёртая причина — пример взрослых. Ребёнок, который слышит дома насмешки над соседями или пренебрежительные комментарии о людях другой национальности, легко переносит эту модель в школу. Агрессорами часто становятся дети, которые сами испытывают дефицит уважения и контроля в других сферах — и пытаются восполнить его в школе.

Что могут сделать взрослые для профилактики буллинга?

Первое: создавать поле видимости. Учитель, который присутствует на переменах не для надзора, а для наблюдения, замечает зарождающиеся конфликты задолго до того, как они станут травлей. Родитель, который расспрашивает не только об оценках, но и о том, с кем ребёнок играл, кто сегодня грустил, кто смеялся, — держит руку на пульсе.

Второе: не оправдывать травлю словами «они же дети». Систематические насмешки, исключение из игр, обидные прозвища — это не безобидная детская шалость. Это буллинг. Называйте вещи своими именами и реагируйте. Зло должно быть названо. Только тогда у него отнимают силу.

Третье: учить эмпатии. Обсуждать чувства. Читать книги, где герои переживают обиду, одиночество, несправедливость. Спрашивать: «Как ты думаешь, что почувствовал мальчик, когда над ним смеялись? Ты когда-нибудь чувствовал что-то похожее?» Это не сентиментальность, это тренировка навыка, который предотвращает жестокость.

Четвёртое: работать не только с жертвой, но и с наблюдателями. Часто в классе есть один-два агрессора и двадцать молчаливых свидетелей. Именно их молчание делает травлю возможной. Разговор с классом: «Если вы стоите рядом и не вмешиваетесь, тот, кого обижают, думает, что вы заодно с обидчиком. А вы правда заодно? Что вы можете сделать? Позвать взрослого? Подойти и увести друга? Просто не смеяться вместе со всеми?» Дети должны знать: молчание — это тоже позиция. И у них есть выбор.

Практические рекомендации: как помочь младшему школьнику приобрести новые социальные навыки.

Для развития здоровой вертикали:

Не обесценивайте значимость социальных событий. Для ребёнка ссора с другом — это не «мелочи, не обращай внимания», а настоящая трагедия. Тройка в дневнике — не «ерунда,

выше нос», а удар по самооценке. Чем спокойнее и внимательнее мы выслушаем, тем быстрее ребёнок научится проживать эти события и идти дальше.

Уважайте авторитет учителя, но не перекладывайте на него всю ответственность. Фраза «Вот пусть Марья Ивановна тебя и воспитывает» — это отказ от собственной роли. Учитель и родитель — не конкуренты за влияние. Это два разных ресурса, которые нужны ребёнку оба.

Создавайте дома настоящий тыл. Место, где не нужно заслуживать любовь оценками. Где можно помолчать, когда нет сил говорить. Где обнимут, даже если в дневнике замечание.

Для развития здоровой горизонтالي:

Поощряйте общение вне школы. Приглашайте одноклассников в гости, устраивайте совместные прогулки — в неформальной обстановке дети учатся видеть друг друга иначе.

Учите договариваться, а не искать виноватого. При конфликте не спрашивайте «Кто первый начал?», а помогайте услышать обе стороны. Простая формула: «Вы оба расстроены. Выдохните. Давайте разберёмся, что произошло и как это исправить».

Развивайте эмпатию. Обсуждайте книги и мультфильмы с вопросом «Что чувствовал герой? Как ты догадался? Было ли тебе когда-нибудь так же?» Это тренирует навык, который не менее важнее таблицы умножения.

Давайте ребёнку слова для чувств. Вместо «я не знаю, что сказать», есть «язык эмоций»: обида, досада, несправедливость, радость, гордость, нежность. Чем больше слов, тем меньше потребности решать конфликты кулаками.

Будьте рядом, но не решайте за ребёнка. Учите задавать вопросы: «Что ты уже пробовал? Какие есть варианты? Что я могу сделать, чтобы помочь?»

Помните: общее дело учителя и родителей вместе растить горизонталь!

Горизонтальные связи между детьми не возникают по волшебству. Они требуют почвы, времени и общих радостей. И здесь начинается территория, на которой учитель и родители действуют рука об руку.

В классах, где дружат родители, дети тоже находят общий язык быстрее и легче. Это не совпадение. Когда взрослые общаются, вместе что-то организуют, смеются за чаем, пока дети носятся рядом, — рождается особая ткань доверия. Она обволакивает и детей, и взрослых, делая класс не просто учебной группой, а маленьким сообществом.

Вот несколько конкретных шагов, которые под силу любому классу — было бы желание.

Общие праздники. День осени, Новый год, Масленица, прощание с букварём — любой повод хорош, чтобы собраться вместе. Пусть дети готовят номера, родители помогают с угощением, учитель задаёт тон. Ребёнок, который на празднике увидел, как его мама смеётся с мамой того самого мальчика, с которым он вчера поссорился, на следующий день смотрит на одноклассника иначе. Лёд тает без слов.

Поездки и экскурсии. Совместный выезд за пределы школьных стен — мощнейший инструмент сплочения. В автобусе, в музее, на лесной поляне дети видят друг друга не за партами, а в движении, в неожиданных ролях. Кто-то, кто в классе считается тихоней, вдруг оказывается лучшим рассказчиком. Кто-то, привыкший быть заводилой, помогает отстающим. Родители, участвующие в поездке, тоже открываются с новой стороны. Домой возвращается не просто класс — возвращается команда.

Традиция поздравлений с днём рождения. Простая, но удивительно тёплая вещь. В начале года учитель и родители договариваются: каждый именинник получает в свой день не только стандартное «поздравляем, молодец», а особый момент. Открытка, сделанная руками одноклассников. Несколько добрых слов от каждого. Маленький сюрприз. Это не про подарки. Это про внимание. Про то, что каждый в этом классе — ценность. Ребёнок, которого однажды поздравили так, запоминает это навсегда.

Семейные и спортивные встречи. Осенний кросс, зимние весёлые старты, майский пикник — любой формат, где участвуют и дети, и родители, и учитель. Командные эстафеты, где папа бежит в паре с сыном, а мама прыгает в мешке вместе с дочкой, ломают барьеры быстрее любых лекций. После такого общего смеха выяснять отношения на родительском собрании уже не хочется. Хочется договариваться.

Всё это — не дополнительная нагрузка, не «ещё одна обязанность» для учителя и родителей. Это инвестиция. Инвестиция в мир, в котором наши дети учатся жить среди людей. Чем больше общих радостей накопится за четыре года начальной школы, тем прочнее будут горизонтальные связи. И когда однажды, уже в пятом классе, перед нашим повзрослевшим учеником встанет выбор: пройти мимо чужой беды или вмешаться, пройти мимо новенького или позвать в компанию, — он вспомнит не умную нотацию. Он вспомнит тот самый пикник, где его папа и папа его друга сидели на одном бревне и смеялись, глядя на костёр.

На планете «Школа» у нашего юного космонавта много попутчиков. Учитель, друзья, одноклассники, родители — все они часть одной экосистемы. И чем больше понимания и доброжелательности будет между этими людьми, тем легче и радостнее окажется путь. А наш маленький исследователь однажды оглянется и поймёт: он не один. У него есть экипаж. И вместе они справятся.



1.4. Отечественная оптика: от Выготского к сегодняшнему дню

У всякого хорошего космического полёта есть наземный центр управления. Там сидят учёные, инженеры, аналитики — люди, которые построили корабль, рассчитали траекторию и теперь следят за каждым показателем на мониторах. Они не летят вместе с космонавтом, но без них полёт был бы невозможен.

У нашей планеты «Школа» тоже есть такой центр. Это отечественная психологическая наука — мощная, глубокая традиция, которая уже почти столетие изучает, как устроен детский мир и как помочь ребёнку вырасти. Многие родители и педагоги слышали имена Выготского, Эльконина, Рубинштейна, но часто воспринимают их как абстрактных классиков, где-то на полке, в пыльных томах. А между тем их идеи — не музейные экспонаты. Это живые, работающие инструменты, которые могут многое объяснить и подсказать прямо сегодня, в общении с конкретным Петей, Машей или Артёмом.

Давайте познакомимся с этими инструментами поближе. Не для экзамена по психологии — для жизни.

Лев Выготский: зона ближайшего развития. Лев Семёнович Выготский прожил всего 37 лет, но успел перевернуть мировую психологию. Его главная идея, которая напрямую касается каждого родителя и педагога, звучит так: ребёнок развивается не в одиночку, а в сотрудничестве со взрослым. То, что сегодня ребенок делает с помощью взрослого, завтра он сделает сам.

Это утверждение кажется очевидным, но из него вытекают очень конкретные практические выводы. Выготский ввёл понятие «зона ближайшего развития» — и это, пожалуй, самый полезный термин во всей детской психологии.

Существуют два уровня. Первый — то, что ребёнок уже умеет делать сам. Второй — то, что он пока не умеет даже с помощью. Между ними — та самая зона: задачи, которые ребёнок решает не один, а вместе со взрослым. С небольшой подсказкой, наводящим вопросом, намёком.

Школьные истории. *Катя, первый класс, решает задачу. «У Маши было 8 конфет, она отдала Пете несколько, и у неё осталось 5. Сколько Маша отдала конфет?» Катя смотрит в потолок и молчит. Мама подсказывает: «Это же просто! От восьми отнять пять, что получится? Три! Пиши три, вот и всё». Формально задача решена. Но Катя ничего не поняла. Она списала ответ.*

Другой вариант взаимодействия — работа в зоне ближайшего развития. Мама: «Катя, что мы знаем? Сколько конфет было вначале? Правильно, восемь. А что произошло потом? Часть ушла к Пете. Мы знаем, сколько именно? Нет. Но мы знаем, сколько осталось — пять. Как узнать, сколько отдали?» Мама не даёт готовое решение, они размышляют вместе. Она мягко, шаг за шагом, ведёт Катю к собственному открытию. В следующий раз Катя попробует такой же путь пройти сама.

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.