

Иллюзия Костало

Школа: инструкция для родителей. Как пережить первый класс и не сойти с ума

Иллюзия Костало

Школа: инструкция для родителей. Как пережить первый класс и не сойти с ума

«Автор»
2026

Костало И.

Школа: инструкция для родителей. Как пережить первый класс и не сойти с ума / И. Костало — «Автор», 2026

Эта книга — честный и немного шершавый рассказ обычной мамы троих детей о том, как пережить первый класс и не разрушить отношения с ребёнком. Автор прошла через крики над прописями, слёзы и чувство «я плохая мать» — и через историю подруги, которая выбрала другую крайность: не лезть в учёбу вообще. На этих примерах книга ищет золотую середину: как помочь с адаптацией, не требовать невозможного, делать уроки вместе, но постепенно передавать ответственность, хвалить за процесс, а не за оценки, реагировать на школьные конфликты и договариваться о гаджетах. Здесь есть практические советы, упражнения для родителей и главное — мысль, что школа не про пятёрки, а про взросление. Для тех, кто устал сражаться с тетрадями и хочет сохранить доверие.

© Костало И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Здравствуй, школа! 5
Глава 1. Адаптация: Первый год — самый сложный 7
Глава 2. Домашние задания: Поле битвы или зона роста? 10
Практические советы 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Школа: инструкция для родителей. Как пережить первый класс и не сойти с ума

Введение. Здравствуй, школа!

Когда моя старшая дочь пошла в первый класс, я была уверена: я всё знаю. Я прочитала гору книг о воспитании, пересмотрела десятки вебинаров, знала слова «кризис семи лет» и «адаптация». Я была вооружена теорией. И я была совершенно не готова к реальности.



Помню, как мы впервые сели за уроки. Прописи. Палочки, крючочки. Дочь держала ручку, как экскаваторный ковш, и на мои мягкие рекомендации «попробуй вот так» отвечала слезами. Я объясняла спокойно. Потом громче. Потом очень громко. К концу вечера мы обе рыдали: она — потому что «мама злая», я — потому что «я плохая мать». И так повторялось изо дня в день. Я сидела над этими тетрадями, как надзиратель, и чувствовала, как трещина между нами становится всё шире. К третьему классу я поняла: ещё немного — и мы потеряем то, что дороже любых оценок. Доверие. Контакт. Любовь.

Тогда я начала искать выход. И нашла. Но об этом позже.

А теперь история моей подруги. Назовём её Ольга. Ольга — мама прекрасного сына, назовём его Артём. Ольга — убеждённая сторонница самостоятельности. «Я в его уроки не лезу, — гордо говорила она. — Он сам должен нести ответственность». И не лезла. Артём делал уроки, как мог. Иногда не делал вовсе. Иногда приносил двойки. Ольга не проверяла, не контролировала, не помогала. К пятому классу выяснилось, что Артём не знает таблицу умножения, не умеет писать без ошибок и искренне ненавидит школу. Пришлось нанимать репетиторов по всем предметам. Деньги улетали, нервы — тоже. Артём к тому времени уже привык, что учёба — это что-то неприятное, чужое, не для него.

Две разные стратегии — и обе привели к плачевному результату. Почему? Потому что обе — крайности. В одной — гиперопека, в другой — попустительство. А истина, как всегда, посередине.

Эта книга — о том, как найти ту самую золотую середину. Как не сделать уроки полем битвы, но и не пустить всё на самотёк. Как приучить ребёнка к самостоятельности, не посадив его при этом на шею. Как пережить первый класс и не сойти с ума, а потом — сохранить отношения на долгие годы.

Я не обещаю волшебных таблеток. Я обычная мама троих детей. Я прошла этот путь — с ошибками, слезами и открытиями. И я хочу поделиться тем, что узнала, с такими же родителями, как я. Потому что я знаю, как это больно, когда ребёнок отдаляется. И знаю, как это радостно, когда он начинает справляться сам.

Давайте начнём.

Глава 1. Адаптация: Первый год — самый сложный

Сентябрь. Первоклассник с огромным букетом стоит на линейке, испуганный и нарядный. Родители умиляются и плачут. А через две недели начинается… ад.

Нет, не всегда ад. Но очень часто — сильная турбулентность. Ребёнок устаёт, капризничает, устраивает истерики по вечерам, отказывается есть, плохо засыпает. Или наоборот — замыкается, становится вялым, апатичным. Учительница жалуется, что он не слушает, вертится на уроках. Бабушка говорит: «В наше время такого не было». А вы чувствуете, что земля уходит из-под ног.

Я помню, как моя дочь в октябре первого класса устроила скандал из-за того, что я положила ей не ту ручку. Слёзы, крик, «ты меня не любишь». Я тогда чуть не сорвалась. Но вовремя вспомнила: это не про ручку. Это про перегрузку. Это про то, что она целый день сдерживалась в школе, а теперь, дома, в безопасном месте, её нервная система дала сбой.



Что происходит с ребёнком

Первый класс — это не просто новый статус. Это колоссальная физиологическая и психологическая перестройка.

Нагрузка на нервную систему. Ребёнок целый день находится в непривычном коллективе, подчиняется правилам, слушает учителя, выполняет задания. Это требует огромного напряжения. К вечеру он выжат как лимон.

Смена режима. Садик и школа — разные миры. Там можно было играть, здесь нужно сидеть за партой. Там были тихий час и прогулки, здесь — уроки по 35–40 минут.

Новая социальная роль. «Ученик» — это ответственность. Нужно соответствовать ожиданиям учителя, родителей, сверстников. Страх ошибиться, страх быть плохим.

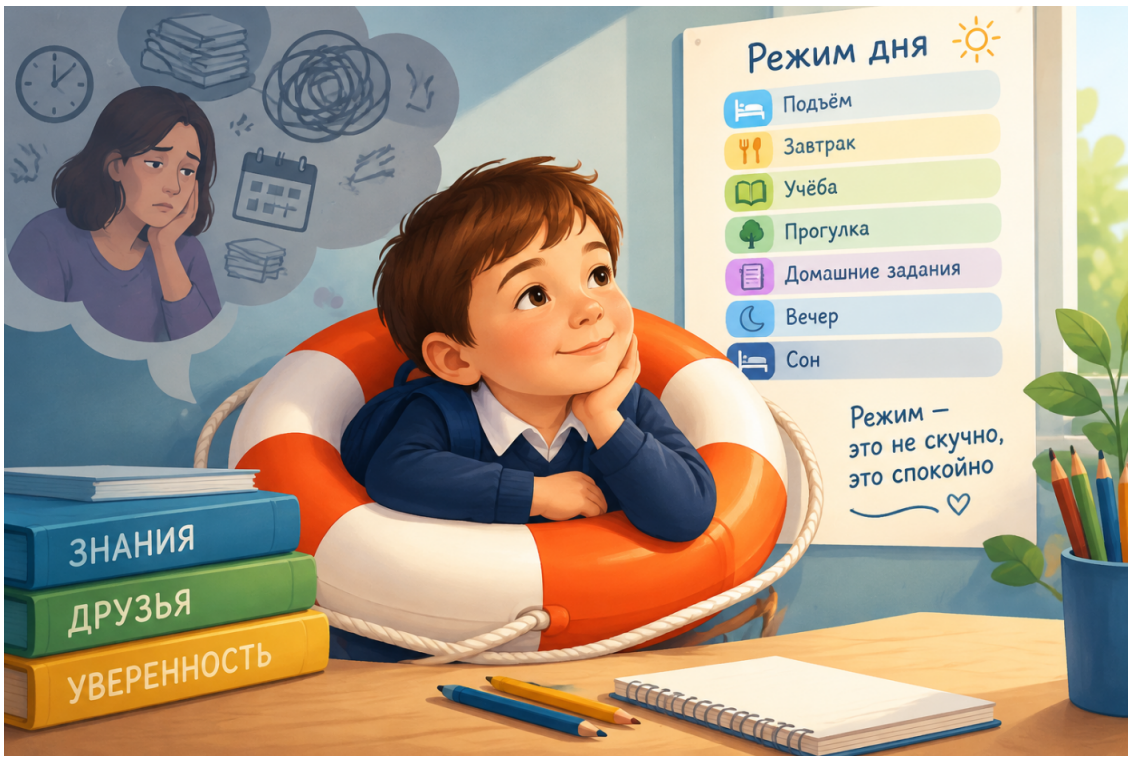
Кризис семи лет. Это возраст, когда ребёнок впервые начинает отделять себя от взрослого, у него появляется собственная внутренняя позиция. Он может спорить, отстаивать своё мнение, и это нормально. Но родителям бывает тяжело.

Что делать родителям в первый год

Моя главная рекомендация: в сентябре–октябре не требуйте результатов. Ваша задача — не пятёрки, а выживание. Помогите ребёнку адаптироваться. Вот несколько правил, которые я вывела из своего опыта и опыта других мам.

1. Режим дня — не наказание, а ресурс

Многие родители воспринимают режим как что-то скучное и принудительное. Но для первоклассника режим — это спасательный круг. Он снижает тревогу, потому что делает мир предсказуемым.



Что важно:

Сон. Не менее 9–10 часов. Если ребёнок не высыпается, он не сможет учиться. Это физиология.

Прогулки. Минимум 1,5–2 часа в день на свежем воздухе. Это не роскошь, а необходимость для нервной системы.

Спокойный вечер. За час до сна — никаких гаджетов, никаких активных игр. Только спокойные занятия, чтение, ванна.

2. Не требуйте невозможного

В первом классе оценки не ставят. Но родители всё равно умудряются требовать «идеальных» прописей. Дорогие мои, в первом классе главное — сформировать положительное отношение к школе. Если вы будете ругать за кривые палочки, ребёнок возненавидит учёбу раньше, чем научится читать.

3. Учите выражать эмоции

Первоклассник часто не может сказать словами, что его тревожит. Он плачет, кричит, капризничает. Ваша задача — помочь ему назвать чувство.

Практика «Карта эмоций»:

Сядьте с ребёнком и нарисуйте вместе карту эмоций: радость, злость, грусть, страх, удивление.

Каждый вечер спрашивайте: «Какие эмоции сегодня были у тебя в школе?» Пусть ребёнок раскрашивает карту или просто показывает на рисунке.

Это учит рефлексии и даёт вам информацию о том, что происходит на самом деле.

4. Активное слушание

Это техника, которую я советую всем родителям. Когда ребёнок рассказывает о школе, не спешите с советами и оценками. Просто слушайте и отражайте его чувства.

Пример:

Ребёнок: «Маша сегодня обзывалась!»

Неправильно: «А ты что? Дай сдачи!» или «Не обращай внимания».

Правильно: «Тебе было обидно, да? Ты расстроился, когда она так сказала».

Это не значит, что вы соглашаетесь с обидчиком. Это значит, что вы признаёте чувства ребёнка. После этого он готов искать решение. И часто находит сам.

5. Следите за собой

Ваше состояние — главный фактор. Если вы тревожитесь, ребёнок это чувствует. Если вы кричите, он закрывается. Я знаю, как трудно сдерживаться, когда тебя доводят до белого каления. Но помните: вы — взрослый. Это ваша зона ответственности.

В моменты, когда чувствуете, что закипаете, используйте технику «Стоп-кран»:

Скажите себе: «Стоп. Я сейчас не в ресурсе».

Выйдите из комнаты на 2–3 минуты.

Подышите глубоко.

Вернитесь и скажите: «Мне нужно было успокоиться. Давай попробуем ещё раз».

Это учит ребёнка тому, как справляться с эмоциями. Вы подаёте пример.

История из жизни: «Я не хочу в школу»

Одна моя знакомая, назовём её Света, столкнулась с тем, что её сын-первоклассник каждое утро плакал и отказывался идти в школу. Учительница говорила, что он тихий, ни с кем не общается, на переменах сидит в стороне. Света была в панике: «Что делать? Может, перевести в другую школу?»

Мы начали разбираться. Оказалось, что мальчик очень боится ошибиться. Дома Света была перфекционисткой: все прописи должны были быть идеальными, все примеры решены без единой помарки. Она искренне хотела помочь, но её помощь превратилась в давление. Ребёнок решил, что он «неудачник», и лучше вообще ничего не делать, чем делать плохо.

Света изменила подход. Перестала стоять над душой, хвалить за процесс, а не за результат. Через два месяца ситуация изменилась: сын перестал плакать по утрам, начал общаться с одноклассниками. Учительница заметила, что он стал активнее на уроках.

Это типичный случай. Адаптация редко проходит гладко. Но если родители вовремя замечают проблему и меняют стратегию, всё налаживается.

Домашнее задание для родителей

Упражнение «Мой школьный багаж»

Вспомните свой первый класс. Что вы чувствовали? Было ли страшно? Было ли обидно? Может быть, учительница кричала или родители наказывали за двойки?

Запишите эти воспоминания. А теперь подумайте: не переносите ли вы свои детские травмы на ребёнка? Не требуете ли вы от него того, что когда-то требовали от вас? Не боитесь ли вы того, что когда-то напугало вас?

Осознание — первый шаг к изменению. Если вы поймёте, что ваши реакции — это эхо прошлого, вам будет легче отделить свои страхи от реальных потребностей ребёнка.

Главное в двух предложениях

Первый год — это время адаптации, а не достижений. Ваша задача — обеспечить ребёнку безопасность, режим и эмоциональную поддержку, а не требовать идеальных прописей.

Глава 2. Домашние задания: Поле битвы или зона роста?

Это самая больная тема. Я знаю, о чём говорю. Я прошла через это со своей старшей дочерью. Сейчас она в восьмом классе, и я с содроганием вспоминаю те вечера, когда мы сидели над уроками. Я — с желанием помочь и проконтролировать, она — с желанием, чтобы я поскорее ушла. Мы кричали друг на друга, обижались, плакали. Я думала, что помогаю. А на самом деле я мешала. Я разрушала наши отношения.

Потребовалось несколько лет, чтобы понять простую истину: помощь с уроками — это не про то, чтобы сделать всё за ребёнка или стоять над ним с ремнём. Это про то, чтобы постепенно передавать ему ответственность. И делать это нужно по-разному в разном возрасте.



В этой главе я расскажу, как я пришла к этому пониманию. И как моя подруга Ольга, которая выбрала другую крайность, тоже пришла к своим выводам. Надеюсь, наш опыт поможет вам найти ту самую золотую середину.

Нужно ли делать уроки с ребёнком?

Короткий ответ: да, нужно. Но не так, как это делала я в первом классе. И не так, как это делала Ольга, которая не делала вообще.

Давайте разберёмся. Когда ребёнок идёт в первый класс, он ещё не умеет учиться. Он не знает, как организовать своё время, как проверить себя, как найти ошибку. Он не понимает, зачем ему это надо. И если вы просто оставите его один на один с тетрадями, он растеряется. Или сделает спустя рукава. Или решит, что учёба — это что-то непонятное и неприятное, и лучше её избегать.

С другой стороны, если вы будете сидеть рядом и указывать на каждую палочку, он никогда не научится самостоятельности. Он привыкнет, что мама всегда рядом, всегда подскажет, всегда проверит. И к пятому классу вы обнаружите, что он не может сделать ни одного задания

без вашего присутствия. А к восьмому — что он вообще отказывается учиться, потому что «это твоя задача, а не моя».

Поэтому важно не «делать с ребёнком уроки» или «не делать», а постепенно передавать ему ответственность. Вот как это выглядит по возрастам.

1 класс: «Мы делаем вместе»

В первом классе вы — штурман. Вы сидите рядом, но не диктуете каждое движение. Вы помогаете организовать процесс, объясняете непонятное, проверяете вместе.

Что это значит на практике:

Садитесь рядом, но не над душой. Не нужно смотреть в тетрадь и комментировать каждую букву. Лучше займите себя чем-то спокойным (читайте, вяжите, готовьте ужин), но будьте доступны для вопроса.

Помогайте понять задание, а не решить его. Если ребёнок не понимает, о чём задача, объясните условие своими словами. Но само решение пусть он найдёт сам.

Проверяйте вместе. Не исправляйте ошибки красной ручкой молча. Скажите: «Мне кажется, здесь что-то не так. Давай посмотрим вместе». Пусть он сам найдёт ошибку — это важный навык.

Я помню, как моя дочь в первом классе решала примеры и всё время ждала, что я скажу «правильно» или «неправильно». Я сначала поддавалась, проверяла каждую цифру. А потом поняла: она не учится проверять себя, она учится ждать мою реакцию. Я перестала. Стала говорить: «Ты решила. А теперь проверь сам. Я посмотрю потом». Сначала было сопротивление, слёзы. Но постепенно она привыкла.

2–3 класс: «Мы проверяем вместе»

В этом возрасте ребёнок уже умеет читать задание, организовать рабочее место, выполнить его самостоятельно. Ваша роль меняется. Вы — контролёр, но не надзиратель.

Что это значит:

Оставляйте его одного. Пусть делает уроки сам. Вы можете заниматься своими делами в другой комнате. Главное — договоритесь, что, когда он закончит, он позовёт вас на проверку.

Проверяйте не всё подряд, а выборочно. Не нужно пересчитывать каждую цифру. Спросите: «Что было самым трудным? Покажи, где ты не уверен». Это учит ребёнка рефлексии.

Не переделывайте за него. Если он сделал ошибку, не стирайте и не исправляйте сами. Скажите: «Здесь есть ошибка. Найди её». Это сложнее, но эффективнее.

В этот период важно ввести правило: уроки делаются до определённого времени. Например, до 19:00. Если не успел — это его зона ответственности. Не сидите с ним до полуночи. Не делайте уроки за него. Пусть завтра получит замечание от учителя. Это лучше, чем привычка, что мама всегда спасёт.

4–5 класс: «Ты делаешь сам, я — на связи»

К четвёртому классу ребёнок уже должен уметь делать уроки самостоятельно. Ваша роль — консультант. Вы на связи, но не сидите рядом. Вы проверяете, только если он попросит. Вы помогаете, только если он не справляется.

Что это значит:

Не проверяйте уроки вообще, если он не просит. Это звучит страшно, но это важно. Он должен сам научиться нести ответственность за свою работу.

Будьте доступны для вопроса. Если он зовёт, подойдите. Но не решайте за него. Спросите: «Что именно непонятно?» И помогите разобраться, а не сделать.

Обсуждайте результаты, а не оценки. Спрашивайте не «что получил?», а «что было интересным?», «что было трудным?». Это смещает фокус с оценки на процесс.

Моя дочь к пятому классу уже делала уроки сама. Я проверяла только математику, потому что она просила. А потом и это перестала. И знаете что? Она справлялась. Не всегда отлично, но справлялась. И это была её победа, а не моя.

История подруги: другая крайность

А теперь вернёмся к Ольге. Она выбрала другую стратегию. Она не сидела с уроками вообще. «Пусть сам учится», — говорила она. И Артём учился. Как мог.

Проблема была в том, что он не умел учиться. Ему никто не показал, как это делается. В первом классе он не понял, как проверять себя. Во втором — как организовывать время. В третьем — как находить информацию. К пятому классу он отстал настолько, что уже не мог догнать.

Ольга поняла это слишком поздно. Пришлось нанимать репетиторов. Но репетитор — это не мама. Он не может привить любовь к учёбе. Он может только подтянуть по предмету. Артём до сих пор не любит школу. Он учится, потому что надо. А мог бы учиться потому, что интересно.

Я не хочу вас пугать. Но я хочу, чтобы вы увидели обе крайности. Гиперопека — это плохо. Попустительство — тоже плохо. Золотая середина — это когда вы постепенно передаёте ответственность, но не бросаете ребёнка одного в океане, не научив плавать.

Практические советы

1. Правило 20 минут

Дети младшего школьного возраста не могут концентрироваться дольше 20 минут. Поэтому не заставляйте делать уроки «пока не сделаешь». Разбейте работу на блоки по 20 минут с перерывами по 5–10 минут. Это снижает утомление и повышает эффективность.



2. Рабочее место без отвлекающих факторов

Уберите со стола всё, что не нужно для уроков. Телефон — в другой комнате. Телевизор — выключен. Игрушки — убраны. Ребёнку и так трудно сосредоточиться, не создавайте ему дополнительные препятствия.

3. Начните с самого трудного

Самые сложные задания делайте первыми, пока ребёнок ещё не устал. Лёгкие можно оставить на потом. Это помогает снизить тревогу и избежать «я не успел, потому что было трудно».

4. Не делайте уроки поздно вечером

Если ребёнок возвращается из школы в 15:00, у него есть время отдохнуть, погулять, поесть. Уроки лучше делать с 16:00 до 18:00. После 19:00 мозг уже не работает продуктивно. Если не успел — это повод задуматься о режиме, а не сидеть до ночи.

5. Хвалите за процесс, а не за результат

«Ты сегодня сам сел за уроки, молодец!» — это важнее, чем «Ты получил пятёрку». Пятёрка — это следствие. А самостоятельность — это навык, который останется на всю жизнь.

Домашнее задание для родителей

Упражнение «Кто делает уроки?»

Возьмите лист бумаги и выпишите все предметы, которые делает ваш ребёнок. Напротив каждого напишите, кто его делает: ребёнок сам, ребёнок с вами, вы за ребёнка, репетитор.

А теперь посмотрите на этот список. Сколько пунктов там, где вы делаете за ребёнка? Сколько там, где он делает сам? Это и есть точка, с которой нужно начинать изменения.

Если вы делаете за него слишком много — начните постепенно передавать ответственность. Если он делает всё сам, но плохо — предложите помощь, но не навязывайте. Ищите баланс.

Главное в двух предложениях

Делать уроки с ребёнком нужно, но по-разному в разном возрасте: в первом классе — вместе, во втором-третьем — проверять, в четвёртом-пятом — консультировать. Цель — не идеальная тетрадь, а навык самостоятельности, который останется на всю жизнь.

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.