

# **3 СОВЕТА,** КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РОДИТЕЛЯМ **ПЕРЕЖИТЬ** **ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ РЕБЕНКА** БЕЗ **НЕРВОВ И ВАЛЕРЬЯНКИ**



Детский центр  
Шамяля Ахмадуллина



*Школьные годы чудесные,  
С дружбою, с книгою, с песнею.  
Как они быстро летят!  
Их не воротишь назад.  
Разве они пролетят без следа?  
Нет, не забудет никто никогда  
Школьные годы.*



Так поется в известной песне про школу. Сразу в воображении появляются трогательные первоклассники с огромными букетами в руках, веселые и резвые ученики средней школы и неторопливые красивые старшеклассники, у которых на лицах спокойствие и уверенность. Идеальная картинка начала нового учебного года.

Почему же родители после линейки 1 сентября запасаются валерьянкой и с нетерпением ждут каникул? Отчего обучение в школе становится мукой для детей и их родителей? И как все-таки сделать школьные годы своего ребенка счастливыми и успешными? Постараюсь ответить на эти вопросы и дать полезные советы тем, кто не представляет себе обучение в школе без стресса и нервотрепки.

И самый **первый совет** будет таким: не волноваться и не паниковать. Банально? Да. Но тем самым я хочу заверить родителей, что все дети школу закончат в любом случае. Вероятность остаться на второй год или выйти со справкой вместо аттестата очень мала. Школьная программа достаточно простая, поэтому с ней могут справиться абсолютно все дети. Уверяю вас, что любой ребенок, не имеющий серьезных медицинских диагнозов, может легко и хорошо учиться в школе. Вы можете мне возразить: «Что же ему мешает это делать?» Вопрос логичный. Отвечу, что корень всех проблем в большинстве случаев нейропсихологический.

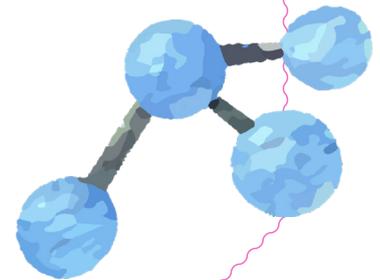


Слово «**нейропсихология**» сейчас стало очень популярным, но, к сожалению, не все родители понимают смысл этого направления.

### **Приведу наглядный пример.**

У мальчика Миши плохой почерк, даже не просто плохой, а ужасный. Родители и учителя заставляют Мишу часами выводить в прописях буквы, но ничего сильно не меняется. Потеряв всякую надежду, родители отдают ребенка на нейропсихологическую коррекцию. Там ребенок выполняет различные упражнения:

- ◇ ползает;
- ◇ двигает туда-сюда глазами;
- ◇ завязывает пальчиками узелки;
- ◇ прыгает;
- ◇ учится жонглировать.



В общем, делает какие-то непонятные вещи, на первый взгляд, никак не связанные с письмом. Но через пару месяцев почерк Миши меняется до неузнаваемости. В это сложно поверить, но буквы становятся ровными, а скорость письма возрастает. «*Как? За счет чего?*» — удивляются родители.

Давайте разберем, что же произошло. Все не так уж и сложно. За различные процессы — письмо, чтение, счет — отвечают разные участки мозга. Эти участки формируются в процессе «онтогенеза» — еще одно полезное слово, — то есть в процессе роста и развития человеческого организма с самого рождения. А еще нужно понимать, что формируются эти участки мозга от, казалось бы, никак не связанных на первый взгляд движений: ползания, бега, прыжков и так далее.





Например, ребенок практически не ползал, а сразу начал ходить. Родители безумно счастливы: «Какой он у нас молодец, какой развитой, сразу ходить начал». Но неожиданно в начальной школе у ребенка появляются проблемы с почерком, а в средней — еще и с геометрией. Вроде события никак не связаны? Но это не так. При ползании у ребенка развиваются участки мозга, отвечающие за навыки ориентации в пространстве. Если же ребенок эту стадию пропустил, то, соответственно, эти участки не развились, что в дальнейшем может привести к проблемам.

Я сейчас все очень упрощаю, не называю конкретных участков мозга, моя цель — открыть вам саму суть нейропсихологических проблем.

**Делаем вывод:** если в процессе развития ребенка какие-то участки мозга развились недостаточно, то это может привести к проблемам с обучением в будущем. Скорее всего, у ребенка будут плохо развиты когнитивные навыки. Это внимание, память, мышление. Именно они являются фундаментом любой познавательной деятельности. Если они развиты недостаточно, без толку подтягивать письмо, чтение, счет, пересказ.

Приведу в пример футболиста, который не может бегать по полю 90 минут. Ему не хватает физических сил, а точнее, общей физической подготовки — ОФП. Как вы думаете, стоит ли его учить давать точный пас, обводить, бить по воротам? Конечно, нет! Сначала необходимо подтянуть его ОФП. Вот когнитивные навыки — это такая же общая интеллектуальная подготовка, без которой все остальное обучение будет обречено на провал.





Поэтому перехожу ко **второму совету**: повышайте интеллектуальную выносливость ребенка. Интеллектуальная выносливость – это развитие когнитивных навыков: внимания, памяти, мышления.

Как ее повысить? Ответ прост: надо развивать мозг ребенка. Полноценное развитие мозга напрямую связано с развитием тела. Дети, которые в детстве мало двигались, — а таких сейчас больше половины, — имеют проблемы с гармоничным развитием мозга. К счастью, это решается достаточно простыми способами. Есть специальные упражнения, которые помогают развить все участки мозга — «Гимнастика для мозга». С помощью упражнений этого комплекса вы сможете значительно улучшить внимание, память, мышление и речь вашего ребенка — а с ними и успеваемость.

### **ЧТОБЫ ЗАНЯТИЯ СТАЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНЫМИ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕХИТРЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

#### **1. Занимаемся каждый день.**

Особенность развития мозга через гимнастику подразумевает небольшие занятия ежедневно, поскольку перерыв на пару дней отбрасывает ребенка далеко назад от достигнутого прогресса.

#### **2. Небольшая сверхнагрузка — каждое занятие.**

Это очень важный принцип работы. Вы должны вести занятия так, чтобы нагрузка с каждым разом понемногу увеличивалась. Только такой подход позволяет постоянно расти. Этот принцип заложен в процесс тренировок самых эффективных спортсменов.

#### **3. Шаг назад, два вперед.**

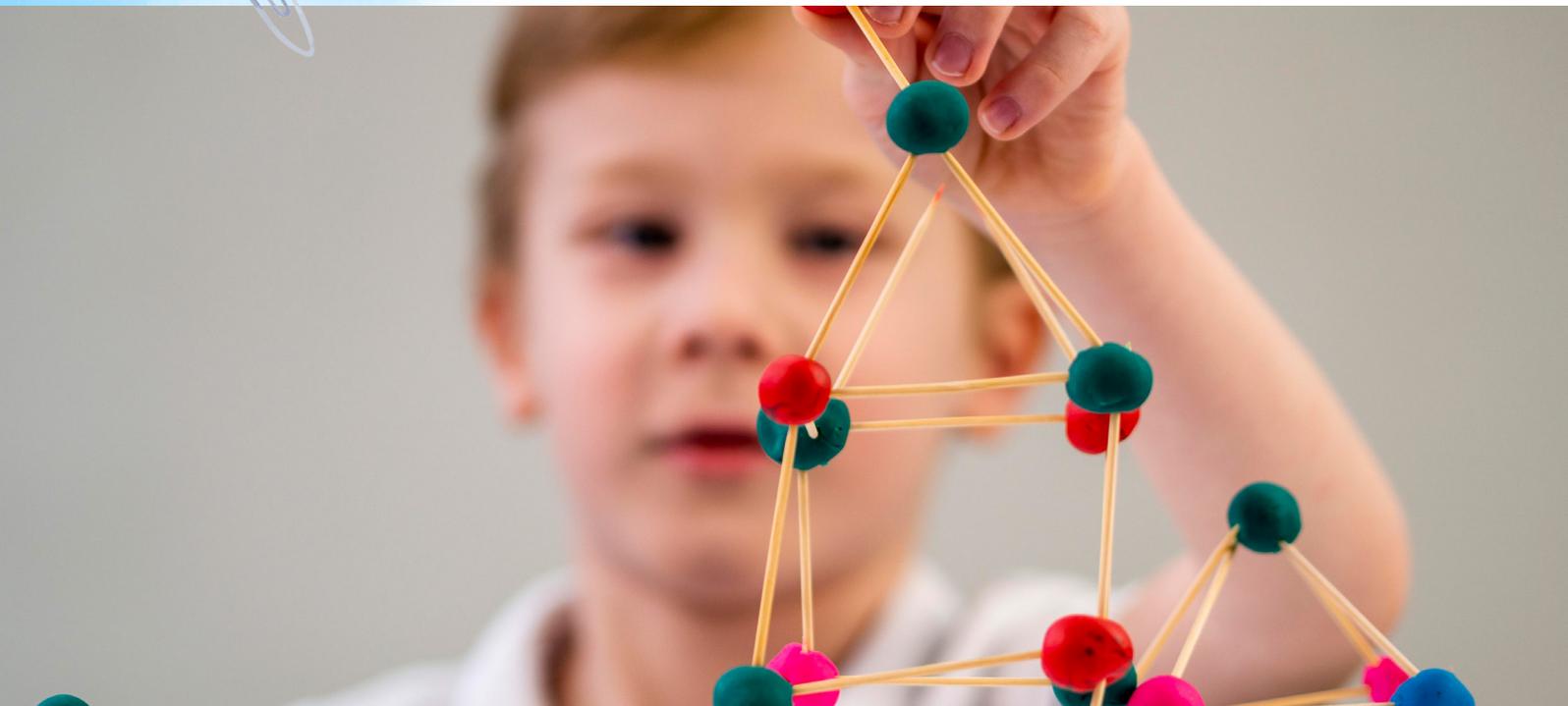
Рано или поздно в каком-либо упражнении ребенок достигнет «потолка», то есть несколько дней подряд у него не будет улучшаться результат. Такой эффект называется «плато». Причина его зачастую психологическая. Обойти этот тупик очень просто. Вы немного уменьшаете нагрузку, как бы откатываетесь назад, а потом снова повышаете — обычно любое плато можно преодолеть таким образом.



#### 4. Талант — всего лишь результат правильных тренировок в течение длительного времени.

Похоже, что такая вещь, как талант, отсутствует. Например, есть исследования, которые доказывают, что даже считавшийся природным даром абсолютный слух всегда можно развить. Какой вывод из этого следует? Правильно, ваш ребенок может достичь любых, абсолютно любых результатов, если приложит достаточно времени и усилий.

#### ЭТИ ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПОМОГУТ ВАМ РАЗВИТЬ ИНТЕЛЛЕКТ ВАШЕГО РЕБЕНКА.



Существует множество упражнений для развития интеллектуальной выносливости. И что самое приятное — для их выполнения не нужно нанимать репетиторов за большие деньги. Вы сами можете заниматься с ребенком в домашних условиях. А я лишь могу пожелать вам успехов.

Параллельно развивайте базовые навыки — письмо, чтение, счет. Чем лучше они развиты, тем легче будет обучаться ребенок в дальнейшем.



И, наконец, мой **третий совет**: необходимо развивать у ребенка самостоятельность. Чем раньше начнете это делать, тем легче ребенку будет учиться. В идеале нужно, чтобы с 5 класса ребенок мог полностью справляться с домашними заданиями самостоятельно.

Если вы хотите научить ребенка самостоятельности в выполнении домашних заданий и обучении в школе в целом, то начните с простых действий, не связанных со школой. Например, поручите выполнение любого дела от начала до конца самостоятельно, не помогая и не подсказывая.

Ребенок должен научиться отвечать за результат сам — прежде всего перед самим собой. Он должен понять, что это его зона ответственности. В противном случае ребенок не сможет чувствовать ответственность за те дела, которые вы ему поручаете, постарается отлынивать от них либо не будет приступать к выполнению без взрослого или без напоминания взрослого. Это тоже является свидетельством того, что он не самостоятелен в своих действиях.

Также важно выбрать положительные мотивации, такие, как желание помочь родителям и почувствовать гордость за выполненное дело. Постараться избегать использовать отрицательные мотивации — получить похвалу, привилегии и бонусы и избежать негативных последствий. В данном случае я говорю не о благодарности за выполненное дело, а о том, что ребенок берется выполнять порученное только при условии, что его похвалят. У него нет понимания, что результат выполнения задачи важен ему самому или членам семьи. Подробнее о положительной и отрицательной мотивации расскажу в следующей статье.

Чтобы прививать положительные мотивации, нужно научиться договариваться с ребенком о том круге обязанностей по дому, который ему по силам. Лучше, если ребенок сам выберет какие-то домашние дела. Так ему труднее будет от них отказаться в дальнейшем.



Не забывайте напоминать ребенку о том, какие важные задачи он выполняет. Если же ребенок перестает выполнять обязанности или откладывает их, никогда не делайте дела за ребенка и старайтесь обходиться без замечаний, лишь комментируйте то, что видите, и делитесь своими чувствами. **Например:** «Ведро переполнено мусором, вероятно, скоро некуда будет его складывать».

И запах в квартире становится неприятным. А так хочется, чтобы дома всегда было чисто и уютно». После подобных комментариев ребенок, возможно, не сразу, но выполнит свое задание.

Так же и с обучением. **Если ребенок поймет алгоритм получения результата через последовательность действий, то ему не придется объяснять, почему нужно старательно учиться.**

Для развития самостоятельности ребёнка и успешного обучения в школе немаловажно внедрять полезный трекер привычек. Но об этом мы поговорим с вами завтра. Я расскажу с чего начать, чтобы ребенок научился учиться. Буду ждать вас на 4 встрече бесплатного марафона.

А также приглашаю вас принять участие в программе «Как научить школьника учиться». Программа поможет в решении многих проблем в обучении. Ребенок прокачает общеучебные навыки, ликвидирует пробелы в знаниях, овладеет методиками эффективного обучения, благодаря чему будет самостоятельно с интересом осваивать школьную программу и получать высокие оценки за контрольные и экзамены.

Оформите участие по ссылке <https://clck.ru/35nATg>

**С уважением, Шамиль Ахмадуллин.**

