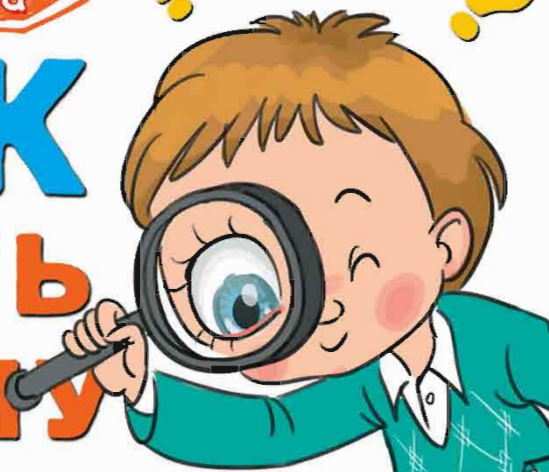


И. Чеснова



КАК ХОДИТЬ В ШКОЛУ



С УДОВОЛЬСТВИЕМ



**КАЖДЫЙ
РЕБЁНОК
ЖЕЛАЕТ
ЗНАТЬ**



И. Чеснова

КАК ХОДИТЬ В ШКОЛУ



с УДОВОЛЬСТВИЕМ

Художник
Муся
Кудрявцева

Аванта

Как ходить в школу с удовольствием

Школьные годы — чудесные. Правда-правда. Даже если иногда в этом сомневаешься, и так хочется утром поспать подольше и махнуть на уроки рукой.

В этой книге мы поговорим с тобой об этой важной части твоей жизни. О школе.


Школа даёт нам не только основу знаний, которые затем помогут делать что-то интересное и нужное. Но также дарит и первые симпатии, и ростки дружбы, и бесценный опыт общения с теми, кто совсем другой и не близок ни в каком отношении.

Мы также поговорим с тобой о том, как это — ходить в школу с удовольствием. И что можно сделать, чтобы возможные трудности не омрачили твои чудесные, самые лучшие школьные годы.

Посмотри на обложку книги — она голубого цвета. Голубой — цвет мира и спокойствия. Он даёт силы и вселяет уверенность, что всё будет хорошо. Я надеюсь, он поможет тебе справиться с любыми сложностями.

Зачем ходить в школу?

Я хочу тебе сказать, что дети не зря идут первый раз в первый класс в 7 лет. Это самое лучшее время, чтобы начать учиться. Да-да, по-настоящему учиться и получать от этого удовольствие. Многие ребята спрашивают:



А зачем таким умным и смыслёным детям, как мы, ходить в школу?

**ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ!
Я СЧИТАЮ ТАК — МЫ ХОДИМ В ШКОЛУ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ:**

- **расти и развивать свои таланты (о многих из них, кстати, ты ещё не знаешь и будешь открывать их в себе постепенно);**

- **узнавать много нового, делать открытия, задавать вопросы и находить на них ответы, в общем, учиться добывать новые знания — этим мы потом занимаемся всю жизнь, потому что хороший специалист в любой области, в любой профессии всегда стремится идти в ногу со временем;**

- **убедиться в том, что мы и вправду очень способные — каждый в чём-то своём;**

- **научиться дружить и общаться с самыми разными людьми, видеть их особенности, понимать их позицию.**

Как тебе кажется, что можно было бы сюда добавить?



Какой твой ответ на вопрос:
«Зачем ходить в школу?»

Мы такие разные, и всё-таки мы вместе!

4

В любом классе школы учится много детей. И нам иногда даже представить сложно, насколько все они разные. Насколько каждый неподражаем и неповторим.

Например, кто-то бойкий и общительный, вокруг него всегда шумно и весело. А кто-то тихий и задумчивый, ему трудно знакомиться и заводить новых друзей.

Кто-то серьёзный, усидчивый и основательный, а кому-то сложно удерживать внимание и долго сидеть на одном месте.

Кто-то бесстрашно тянет руку, даже если не всегда знает верный ответ. А кто-то боится ответить на любой, даже самый простой, вопрос учителя.

Кто-то любит читать энциклопедии, кто-то жить не может без компьютера, а кто-то пока не нашёл то, что его увлекает (но обязательно найдёт!).

Кто-то учится без усилий, кажется, ему всё даётся легко. А кто-то не такой быстрый, ему приходится много думать, разбираться и тратить на домашние задания гораздо больше времени, чем хотелось бы.

Если ты оглянешься вокруг, то заметишь, какие разные ребята и в вашем классе тоже. У них есть и свои особенности, и свои интересы, и свой способ познания мира.

Делает ли это кого-то из них лучше, а кого-то хуже? Конечно нет!

ЛЮДИ НЕ ДЕЛЯТСЯ НА ПРАВИЛЬНЫХ И НЕПРАВИЛЬНЫХ. ОНИ НЕ ДЕЛЯТСЯ НА СПОСОБНЫХ И НЕСПОСОБНЫХ. КАЖДЫЙ ТАЛАНТЛИВ В ЧЁМ-ТО СВОЁМ. И у каждого человека (да-да, у каждого!) есть вещи, которые ему не нравятся или получаются не очень хорошо.

Поэтому давай запомним с тобой очень важную мысль: любой ребёнок хочет многое знать и уметь, делать открытия, развивать свои таланты. Просто каждый делает это в своём темпе и своим, только ему присущим, способом.

5



Я предлагаю тебе описать здесь
твои особенности. Какой ты человек?
Какими качествами ты обладаешь?
Что тебе нравится?

6

Оставляю здесь ещё немного места,
где ты можешь, если захочешь,
описать своих друзей (или других ребят из класса)
и их качества. И увидеть, что вы в чём-то похожи,
А в чём-то отличаетесь друг от друга.
И это замечательно! Все мы привносим в мир
что-то особенное, уникальное, своё.

«Интерес, интерес, выходи на букву С!»

Учёба — дело не всегда лёгкое, но вполне посильное для такого замечательного и любознательного ребёнка, как ты. А если тебе так не кажется и у тебя возникают сложности, ну что ж, сейчас мы с ними разберёмся.

Итак, что самое главное в учёбе, как думаешь?

Внимательно слушать учителя? Вроде бы да.

Правильно и аккуратно выполнять задания? И это тоже.

Стараться, прилагать усилия, не сдаваться, когда трудно? Безусловно!

Но есть самая-самая главная вещь, без которой любая учёба превращается в мучение.

Что это?

ЭТО ИНТЕРЕС!

7





У меня есть знакомый мальчик, который уже в 9 лет знал всё-всё о танках — их модели, характеристики, боевые достижения. Потому что его это увлекало, и он читал-читал-читал.

И есть знакомая девочка, которая в свои восемь отлично разбирается в породах собак — знает, как они выглядят, какой у них характер, как за ними ухаживать и как дрессировать. Потому что ей это нравится!

У тебя скорее всего тоже есть дела или области знаний, где ты мастер и профи. Возможно, ты спортивный и ловкий ребёнок. Или прекрасно рисуешь. Играешь на музыкальном инструменте. А может — тебя влечёт мир сказочных магических существ?

Опиши это здесь.

Видишь? Всё, что для нас интересно и увлекательно — мы изучаем быстро, свободно и легко, без усилий. А там, где интереса нет, приходится напрягаться и заставлять себя. Очень это утомительное занятие – всё время себя заставлять. Ничего хорошего из постоянного принуждения не выйдет, точно тебе говорю!

**ПОЭТОМУ ТВОЯ ЗАДАЧА —
НАЙТИ В УЧЁБЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ
ИНТЕРЕСНОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО.**

Пусть твои родители помогут тебе в этом. Тогда учёба станет радостью и удовольствием, а новые знания будут даже соревноваться за право первыми оказаться в твоей голове.

Напиши здесь,
что в учёбе тебе кажется особенно интересным
(если, конечно, твой интерес уже нашёлся):

9

Иногда дети, особенно хорошо к школе подготовленные, жалуются, что им не радостно сидеть на уроках, они и так всё знают, делают задание быстрее всех, а потом в окно смотрят. Ску-у-учно! Если ты — из их числа, тебе тем более нужно искать свой собственный интерес в учёбе: например, подойти к учителю и попросить дать тебе такое задание, чтобы азарт проснулся и глаза загорелись. Вот, скажем, как тебе такая задачка?



У троих братьев
по одной сестре.
Сколько всего детей в семье?

А вот такая, посложнее?



10

В поле стояло 2 клёна.
У каждого клёна было по 4 больших ветки.
На каждой ветке висело по 3 вишни.
Сколько всего вишен висело
на двух клёнах?



Что не может поместиться
даже в самую большую кастрюлю?



Ну и наконец:

Ответы на эти каверзные
задачи ты найдёшь в конце
книги (не подсматривай!).

Что можно приготовить,
но нельзя съесть?

Конечно, не всё в школьной программе будет тебя радовать и доставлять удовольствие. Учёбу можно сравнить с путешествием на велосипеде: где-то ты будешь катиться легко и с ветерком, где-то будешь забираться в гору, усердно крутя педали и вытирая пот со лба, где-то на кочку наедешь, где-то угодишь в яму или даже канаву — придётся выбираться да ещё и на помощь кого-то звать. Так что здесь, как и в любом путешествии, нужно быть готовым ко всему, в том числе и к временным неудачам и трудностям.

Что делать, когда трудно?

Мы с тобой уже говорили, что у каждого человека — и у тебя тоже! — есть свои особенности, и они могут проявляться в учёбе. Например, у тебя отличная память, а вот почерк неважный — буквы красивые выводить не очень-то получается. Или — ты всё схватываешь на лету, а спокойно усидеть на месте не можешь. Бывает? Не страшно.

Но что же делать, спросишь ты?

**А СДЕЛАТЬ НУЖНО ВОТ ЧТО:
ВЫДЕЛИТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА,
ВНИМАТЕЛЬНО ИХ ИЗУЧИТЬ И ПОДУМАТЬ,
КАК ИХ ИСПРАВИТЬ.**

Но сначала — о приятном. Давай составим список того, что у тебя уже отлично получается, только не «вообще по жизни», а именно в учёбе.

Напиши здесь, что в школе
удаётся тебе особенно хорошо:

я хорошо считаю
я легко запоминаю иностранные слова
я смело отвечаю у доски

Теперь очередь следующего списка — напиши, что пока не получается и что нужно подтянуть. На свете не бывает идеальных людей, которым всё и всегда удаётся сделать быстро, красиво и легко. Мы все так устроены: что-то мы делаем на пять с плюсом, а что-то — в силу своих особенностей — не так безупречно. Но это вовсе не значит, что мы неумелые или неспособные. Тому, что пока (!) не получается, всегда можно научиться. Ну, или начать делать это чуточку лучше, чем раньше.

У меня пока не получается, мне трудно

учить стихи
внимательно слушать учителя весь урок и не отвлекаться
выполнять задание так же быстро, как другие ребята
выделять главную мысль в тексте

Здесь главное не застревать на том, что тебе не удаётся, и не считать себя самым неудачливым человеком на свете. А ненадолго стать настоящим магом и прошептать над трудностями одно интересное заклинание. Конечно, тебе не терпится узнать, что это за заклинание.

Не буду томить тебя, мой друг, вот оно!

**ВМЕСТО «У МЕНЯ ПЛОХОЙ ПОЧЕРК»
НАДО — ТРАХ-ТИБИ-ДОХ-ТИБИ-ДОХ! — СКАЗАТЬ
«Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ ПИСАТЬ КРАСИВО».**

**ВМЕСТО «Я РАССЕЯННЫЙ»
НАДО — ВЖУХ-ВЖУХ! — СКАЗАТЬ СЕБЕ
«Я ХОЧУ БЫТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ».**

13

Напиши здесь свои заклинания: чему ты хочешь научиться, что ты хочешь делать очень хорошо.

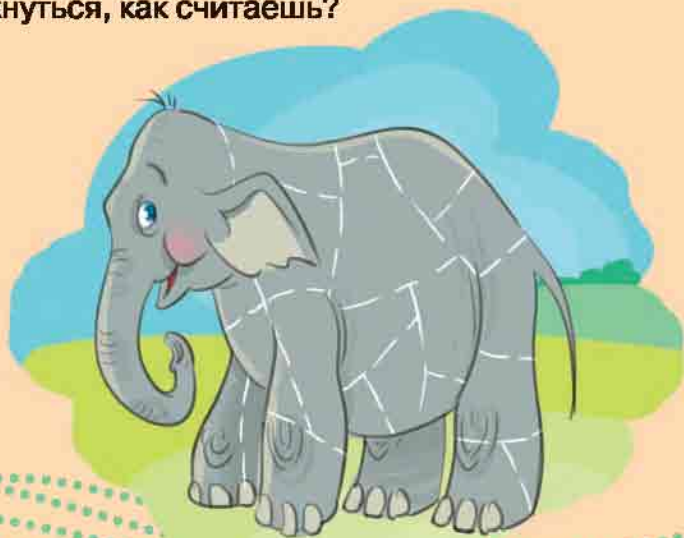
я хочу научиться писать без ошибок и помарок
быстро умножать цифры
делать интересные доклады или красивые презентации

Когда нам предстоит освоить большое и трудное дело, страшно становится, правда? Оно же такое огромное, сложное, попробуешь взяться за него, а оно, того и глядишь, придавит, как каменная плита. Как справиться с ним? С чего начать? Здесь есть маленький секрет, и сейчас я тебе его расскажу.

ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ НАЗЫВАЕТСЯ «КАК СЪЕСТЬ СЛОНА?»

Нет-нет, слонов мы, конечно, есть не будем. Они добрые, милые животные. «Слоном» люди часто называют какое-то сложное дело, какую-то крупную задачу. Это дело, эта задача настолько огромны и неподъемны, что решить их сразу ну никак невозможно. Как съесть слона — вмиг и целиком. Что в таких случаях можно сделать? Всё просто — нужно разделить «слона» на части. Причём на такие части, которые ты запросто можешь осилить и не «подавиться».

И сначала нужно найти в твоём трудном и большом, как слон, деле что-то совсем крохотное и незначительное, чему можно научиться быстро и легко. Например, красиво писать только букву «а», выучить таблицу умножения только на 2, подобрать картинки в Интернете для презентации. А когда появятся первые успехи, можно уже на что-то более серьёзное замахнуться, как считаешь?



Раздели здесь своего «слона» на части:

Мой «слон» (я хочу научиться)	...
Часть 1. Сначала я	...
Часть 2. А затем я	...
Часть 3. А потом я	...

**ЧТОБЫ ВЫУЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЕ,
ВЫБЕРИ, КАКОЙ СПОСОБ
ТЕБЕ БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ:**

15

1. Посмотри на стихотворение в книжке, запомни, как оно расположено, какие картинки его окружают, и прочитай 2–3 раза. Потом повтори его по частям, заглядывая в книжку. И так несколько раз.
2. Попроси близких прочитать тебе это стихотворение вслух 2–3 раза. Затем повторяй за ними по строчкам или по четверостишиям. И так несколько раз. Тебе очень поможет, если взрослый будет при этом отбивать ритм стихотворения по столу рукой.
3. Перепиши стихотворение несколько раз от руки, всё больше пытаясь писать по памяти.
4. Запоминай строчки, изображая их содержание пантомимой.



Ночевала...

Тучка золотая...

На груди...

Утёса-великана ...

И в целом, стихотворения запоминаются очень быстро, если представить их как рассказ и понять последовательность событий.

**ЕСЛИ ТЕБЕ ПОКА ТРУДНО
ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ УЧИТЕЛЯ
И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА УРОКЕ,
ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ТАК:**

16

1. Как только ты перестаёшь слышать учителя, несколько раз ущипни себя (только небожно и не соседа по парте), открой и закрой тетрадь, переложи ручку из одной руки в другую, подвинь стул, на котором ты сидишь, — в общем, сделай что-то такое, что позволит встрепенуться и взбодриться.

2. Трудно усидеть на месте, так и тянет повертеться и подвигаться? Поиграй в интересную игру: как только тебе захотелось поёрзать, нарисуй на отдельном листочке какой-нибудь маленький знак — например, кружочек. В конце урока посчитай их количество. И на следующем уроке постарайся сделать так, чтобы этих кружочков было меньше. В конце дня проверь результат. И не забудь себя похвалить.

ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕ ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ И АККУРАТНЫЙ ПОЧЕРК:

1. Попробуй поменять ручку на более удобную, со специальной резиночкой и выемкой для пальцев, которая поможет тебе правильно поставить руку.
2. Очень внимательно отнесись к тому, как ты сидишь за столом (сидеть нужно ровно, удобно, обе ноги на полу), тетрадь расположи под углом, а локоть — обязательно! — должен лежать на столе. Иначе твоя рука будет сильно напрягаться, быстро устанет, а буквы начнут плясать в разные стороны.
3. Делай паузы и разминай пальчики («Мы писали, мы писали, наши пальчики устали, мы немножко отдохнём и опять писать начнём»).
4. Тренировка, тренировка и ещё раз тренировка! Пиши в прописях, рисуй узоры и просто то, что тебе нравится. Не жди, что твой почерк сразу станет идеальным, но улучшить тебе его точно удастся.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ УДАЁТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ ТАК ЖЕ БЫСТРО, КАК ДРУГИЕ РЕБЯТАМ, НАЧНИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТВЕДЁННОЕ ВРЕМЯ С НАИБОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗОЙ:

1. Не волнуйся и не торопись, иначе ошибок станет больше. Запомни, что лучше не доделать задание до конца, но то, что ты успеешь написать, должно быть сделано хорошо.

2. Никогда не сиди долго над сложными для тебя заданиями. Сразу переходи к другим, которые ты можешь выполнить. А потом уже возвращайся к несделанному.

3. И наконец разреши себе быть не таким быстрым человеком, как окружающие. У тебя свой темп, как только ты это поймёшь и перестанешь испытывать неловкость, многие дела будут получаться быстрее, чем раньше.

Как в любой новой и сложной для тебя ситуации, ты имеешь полное право обратиться за помощью к более опытным взрослым. И это совсем необязательно должны быть твои родители. В твоей жизни появился новый сильный взрослый, который может тебя поддержать, — твой первый учитель. Скорее всего это будет учительница. Именно она станет тем человеком, который не только даст тебе новые знания и поможет раскрыть твои таланты, но и научит тебя учиться!

ПЕРВОЕ, ЧТО ТЕБЕ ПРИДЁТСЯ ОСВОИТЬ В ШКОЛЕ — ЭТО УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ.

Это не так-то просто для ребёнка, который до этого привык большую часть своего времени играть, гулять и шалить. Учительница поможет тебе привыкнуть к твоей новой интересной, но пока ещё непривычной жизни. А если тебе будет тяжело даваться наука — родители или учитель всегда придут на помощь и объяснят непонятное.

Как относиться к неудачам?

Когда нам что-то не удаётся, у нас руки опускаются, да? Не очень-то приятно и весело чувствовать себя не слишком умелым. Как будто в гору забираешься, забираешься, трудно, тяжело, вот-вот вершина уже, и вдруг — бац! — одно неловкое движение, и ты ка-тишься вниз. И надо начинать всё сначала. Обидно!

Но я открою тебе ещё один секрет (может быть, ты его даже знаешь): неудачи тоже бывают нужны — они помогают нам взрослеть и развиваться. Тренировать в себе упорство. Не сдаваться. И становиться сильными и целеустремлёнными. Тогда каждая новая вершина будет покоряться быстрее, чем предыдущая.

СТОЛКНУВШИСЬ С НЕУДАЧЕЙ,
СКАЖИ СЕБЕ: ДА, У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ,
НО ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ ВЫХОД.
ЭТО НЕ ТУПИК, ЭТО НОВЫЙ ПОВОРОТ ЖИЗНИ.
И ЭТО ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ!

19

Даже в море ошибок есть островок успеха. Найди его! У тебя корявые кракозябры вместо букв, зато цифры выходят красивые, как на подбор. Ты не слишком быстро читаешь, зато читать тебе нравится, а какие истории придумываешь, — заслушаться можно! От твоего пения вянут цветы на окне класса, зато на физкультуре ты бегаешь быстрее ветра или проявляешь чудеса гибкости. Крепко встань на этот островок успеха, и пусть он будет опорой для твоих дальнейших побед.

Напиши здесь,
каким он может быть,
твой личный островок успеха:

20

Тебе очень важно видеть и чувствовать, что у тебя многое получается, что ты молодец! Поэтому обязательно хвали себя! Полностью сделать домашнее задание, когда ты просто валяешься с ног от усталости, — это настоящий подвиг! Я считаю, что в человеке, который может собраться и выполнить работу до конца, очень много упорства и внутренней силы.

Я смог, хотя это было
совсем непросто!



Меня часто спрашивают: как не бояться того, что что-то вдруг не получится? Как не бояться того, что учитель не похвалит или не поставит хорошую оценку? Что на самом деле прячется под этим страхом, как думаешь? Мне кажется, под ним, как в матрёшке, прячется ещё несколько страхов — например, страх, что взрослые будут недовольны, будут ругаться, если ты допустишь ошибку. И страх оказаться не очень хорошим, не очень умным учеником. А ведь это так стыдно — чувствовать себя не справившимся и думать, что это видят все вокруг, правда?

Страх ошибки мешает даже взрослым людям проявлять себя и начинать интересные, важные дела. Это очень грустно, нельзя допустить, чтобы нечто подобное произошло и с тобой.

Поэтому запомни:

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧТО-ТО НЕ ВЫХОДИТ,
ЕСЛИ ТЫ ОШИБАЕШЬСЯ,
ЕСЛИ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ НЕВЫСОКУЮ
ОТМЕТКУ, ЭТО НЕ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ
КАКИМ-ТО «НЕПРАВИЛЬНЫМ», НЕИНТЕРЕСНЫМ
ИЛИ НЕДОСТОЙНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.**

21

Никогда и ни у кого не получается всё быстро, сразу и легко. Даже в фантастических фильмах супергерои терпят неудачи, помнишь? А народная мудрость гласит — «на ошибках учатся!». То есть ошибки помогают нам получать ценные жизненные уроки. Так что не бойся их совершать — все время от времени их допускают. Не ошибается только тот, кто не работает!

Более того, даже если что-то тебе не удаётся или выходит не на пятёрку, ты остаёшься всё тем же замечательным, смыслёным, любознательным ребёнком, которого любят близкие и ценят друзья. Не столько важны оценки, сколько тот опыт, который ты получаешь, пробуя выполнить — пусть даже неидеально — какое-то задание. Именно этот опыт помогает нам открывать в себе способности и таланты. Именно он помогает нам становиться взрослее.

Выучи девиз уверенного в себе человека:

**ОШИБСЯ? — ИСПРАВЛЮ!
НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? — ЭТО НЕ ДЕЛАЕТ МЕНЯ
ПЛОХИМ ИЛИ НЕСПОСОБНЫМ,
БУДУ СТАРАТЬСЯ ДАЛЬШЕ!**

22

Я надеюсь, твои близкие помогут тебе сохранить веру в себя и свой успех, вне зависимости от того, какие оценки ты получаешь в школе. Во взрослой жизни именно эта вера помогает нам справляться с любыми, даже самыми сложными, делами и ощущать, что мы можем, умеем, способны!

Я верю, что у тебя
всё получится!
Если нужно,
я помогу тебе!



Как научиться прилагать усилия?

Иногда мальчики и девочки, когда им нужно выполнить какое-то задание, говорят: «Ой, нет, это сложно, я не буду! Я попытался (или попыталась), у меня не получилось, значит, не получится никогда».

Как ты считаешь, почему они так говорят? Потому что ленивые или неспособные? Конечно нет. Просто новое дело всегда требует собранности, напряжения и усилий. А для того, чтобы делать то, что кажется трудным, нужны энергия, вера в себя, немного терпения и азарт покорителя джунглей. И конечно, поддержка тех, кто тебя любит!

Запомни:

ТОЛЬКО ПРОБУЯ СНОВА И СНОВА,
ТОЛЬКО СТАРАЯСЬ, ТОЛЬКО ТРЕНИРУЯ НАВЫКИ
И ДЕЛАЯ МАКСИМУМ ТОГО, ЧТО В ТВОИХ СИЛАХ,
МОЖНО ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ.

23

Как всегда, начни с маленьких шагов. С чего-нибудь незначительного. Или просто — начни. И почувствуй — пусть и крохотный — результат своей работы.

Например, если мама напоминает о том, что пора убрать комнату, приберись сперва на письменном столе. И полюбуйся, какой он удобный и чистый.





Сразу столько пространства освободилось для новых идей и дел! Потом и на другие неубранные участки замахнуться можно будет, если действовать поступательно и по чуть-чуть.

Или если тебе нужно научиться подтягиваться на турнике, подтянись сегодня только один раз. Или два. Или полраза. Или на сколько хватит сил. А завтра — на один раз больше. Представь, сколько раз ты будешь подтягиваться уже через месяц? А через год?

То же — с учёбой в школе.

24

СЛОЖНО ВЫУЧИТЬ НОВЫЕ ИНОСТРАННЫЕ СЛОВА?

1. Запиши их сначала в словарик.
2. Потом прочитай. И еще раз прочитай.
3. Отвлекись на что-нибудь интересное (но ненадолго!).
4. И снова вернись к словам.

Скорее всего, половина из них уже запомнилась тебе. И вроде полдела сделано. И не так все сложно и страшно.

Я знаю, что многим ребятам помогает воображение. Представь, что дело, которое не очень-то хочется выполнять, уже сделано. Да, было трудно, лени-

во, может быть, даже страшно, но оно сделано! Как ты будешь себя ощущать? Мне кажется, ты будешь очень доволен или довольна собой. Очень! По телу разольётся приятное тепло — «ура! я молодец! у меня получилось!». И пусть это тепло, этот восторг, этот азарт станут для тебя движущей силой и помогут завершить задуманное.

Учиться прилагать усилия нужно для того, чтобы тебе многое удавалось. Чтобы твоё хорошее мнение о себе и твоя уверенность в собственных силах росли и крепили.

БЕЗ УСИЛИЙ НЕВОЗМОЖНО НИЧЕГО ДОБИТЬСЯ.

Невозможно сделать что-то новое, необычное, удивительное и полезное. Да и просто забраться на красивую, высокую гору, правда?

Зато там, на вершине твоих реальных достижений и побед, тебя ждут огромная радость и гордость за все труды и старания. Потом ты всегда сможешь обернуться назад, на пройденный путь, и он станет для тебя опорой для новых свершений. Ведь если тогда у тебя всё получилось, бесспорно, получится и сейчас.

Я предлагаю тебе начать создавать самую настоящую книгу, которую можно назвать «Шаги вперёд» или «Книга моих успехов», куда ты будешь записывать все-все, даже самые маленькие, свои достижения. Очень надеюсь, что твои близкие разделят с тобой эти моменты радости.



Оценки!

В школе мы попадаем в мир, где всё, что мы делаем, начинают оценивать. То, как ты читаешь, считаешь, думаешь — за всё ставят отметки. За отличную работу и правильный ответ — пятёрку. За небольшие ошибки — четвёрку. Тройка вроде бы удовлетворительная оценка, но уже ясно, что надо работать, работать и работать. С двойкой совсем печальная история — значит, человек к уроку на готов, не понял, не усвоил, не справился.

Некоторых детей оценки пугают. Им кажется, что раз они тройку получили, значит, какие-то неумные, неспособные и ничего им никогда не удастся. Это очень вредные мысли!

26

**НЕЛЬЗЯ ПО ОЦЕНКАМ
ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ О ТОМ,
КАКОЙ ТЫ ЧЕЛОВЕК!**

И здесь я должна открыть тебе ещё один важный секрет: к оценкам нужно правильно относиться! Оценки, как и люди, тоже умеют говорить. Например, о чём говорят пятёрки и четвёрки? О том, что ты справляешься с требованиями школы. И справляешься очень хорошо.

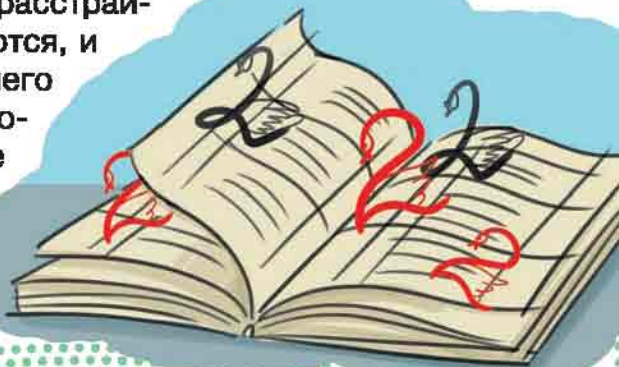
А тройка? А тройка — это сигнал! Так учитель обращает твоё внимание на то, что ты его, возможно, не слышишь.

ДВОЙКА ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ВСЁ СЕРЬЁЗНО. ТЕБЕ НУЖНО ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСТИСЬ К ЭТОМУ ПРЕДМЕТУ ИЛИ К ЭТОЙ ТЕМЕ.



Иначе весь непонятый и неувоенный материал будет расти как снежный ком, который в результате обрушится на тебя, и будет очень сложно выбраться из этой лавины неуспеваемости.

Мы уже говорили с тобой, что все люди разные, поэтому и отношение к школьным оценкам у всех разное. Кого-то полученная тройка или двойка заставляют с ещё большим упорством включиться в работу, чтобы исправить их и получить пять. Кого-то так расстраивают, что руки опускаются, и не хочется вообще ничего делать. А кому-то абсолютно всё равно, какие «лебеди» плавают у него в дневнике.



Если ты принадлежишь к числу первых — это очень здорово. Ты боец, и тебе будет легче справляться с трудностями.

Если ко вторым, то давай ещё раз повторим, что **НЕУДАЧИ БЫВАЮТ У ВСЕХ (ЭТО НОРМАЛЬНО), НАДО УЧИТЬСЯ ИХ ПЕРЕЖИВАТЬ И ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.**

Ну а если тебе всё равно, значит, либо ты немного хитришь, либо пока ещё не понимаешь, что это за зверь такой, эти оценки, и для чего они нужны.

Но есть люди, которые прекрасно знают, что такое школьные отметки и какими они должны быть именно у тебя. Угадай кто? Ну конечно же твои родители!

Очень хорошо, если они относятся к этому вопросу спокойно и в первую очередь заботятся о том, что ты знаешь и умеешь, а не о том, на какой балл твои знания оценил учитель (который, кстати, тоже человек и может устать или ошибиться).

Но в большинстве своём родители относятся к оценкам очень и очень серьёзно. Иногда даже чересчур. Поэтому довольно часто, к сожалению, они воспринимают оценки как самую важную или даже единственную цель учёбы. Конечно же это непросто



для ребёнка, потому что каждая невысокая оценка вызывает у взрослых бурю недовольства. Если это твой случай — объясни родителям, что если у тебя случаются плохие отметки, то это не потому, что ты ленишься или не хочешь учиться. Может, тебе просто что-то непонятно, сложно, не ладятся отношения с учителем или одноклассниками, тебе нужна помощь или что-то ещё.



**НО ДАЖЕ ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ПРОДОЛЖАТ
СЛИШКОМ СИЛЬНО БЕСПОКОИТЬСЯ ОБ ОЦЕНКАХ,
ПОМНИ, ЧТО ТВОЯ УЧЁБА —
ЭТО ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Взрослые могут тебе помочь и поддержать, но как учиться и как относиться к учёбе, выбираешь только ты. И от этого выбора будет зависеть и твой настрой, и твои успехи, и твоё движение вперёд.

Домашние задания и чувство ответственности

Как мы с тобой уже говорили, в школе тебя в первую очередь учат учиться. А учишься ты не только в классе, но и дома. К домашним заданиям тоже надо привыкнуть и постараться правильно распределять своё время на их подготовку.

Если ты пока не очень понимаешь, для чего нужны домашние задания и зачем их выполнять, то я тебе объясню. Дело в том, что в школе на уроках учителя, как правило, объясняют что-то новое, то, что большинство ребят пока не знает. Эти новые знания надо закрепить, повторить, получше усвоить. Вот для этого как раз и существуют домашние задания — чтобы те темы и умения, которые вы отработали в классе, перестали быть неизвестными и непонятными, а стали привычными и знакомыми.

ЕСТЬ ПРЕКРАСНАЯ ПОГОВОРКА:
«ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ».

Что она означает, как думаешь? ОНА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОБУЧЕНИЕ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПОСТОЯННОГО ПОВТОРЕНИЯ УЖЕ ПРОЙДЕННОГО. Учёба вообще похожа на строитель-

ство просторного, удобного дома. И чтобы дом был устойчивым, прочным, каждый кирпичик новых знаний должен быть помещен на ровно уложенный предыдущий. Так постепенно, кирпичик за кирпичиком, вырастет красивое, крепкое здание, которое прослужит долгие-долгие годы



А если в здании будут прорехи и трещины, если стены будут кривые и хлипкие, а крыша — дырявая, окажется оно надёжным и пригодным, чтобы им пользоваться? Конечно нет.

В любом деле, которое человек делает впервые, ему нужна помощь. Подумайте вместе с родителями, кто бы мог — хотя бы поначалу — быть твоим мудрым помощником в выполнении домашних заданий.

Договоритесь, что его задача — не ругать тебя за каждую помарку и не подсказывать правильные ответы. А замечать все-все твои достижения, объяснять непонятное, задавать правильные вопросы, помочь спланировать и начать работу, а потом проверить и похвалить.



Когда у тебя многое начнёт получаться, твой помощник уже не будет тебе так сильно нужен. И ты поймёшь, как это здорово — получать радость от самостоятельно сделанной работы.

Если взрослые не могут помогать тебе каждый день, обсуди с ними правила выполнения домашних заданий: например, ты делаешь всё, что у тебя легко и хорошо получается, а самые сложные задания, с которыми тебе пока трудно разобраться самостоя-

тельно, оставляешь на вечер, когда близкие вернутся с работы.

Если ты всё время отвлекаешься, делая дома уроки (то в окно заглядишься, то замечтаешься), купите с родителями песочные часы и поставьте их тебе на рабочий стол. Ты будешь видеть, как течёт время. Если тебе сложно долго удерживать внимание, делай перерывы! 5–10 минут активного «нечего неделанья», и ты почувствуешь в себе силы для новых учебных подвигов.



Обязательно нужно, чтобы у тебя оставалось время для прежних игр, интересных занятий, прогулок, встреч с друзьями и даже озорства. Поэтому не растягивай выполнение домашнего задания на весь день.

Сделал дело — гуляй смело!

33

**И ПОМНИ:
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ —
ЭТО ТВОЯ «ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ»,
А НЕ РОДИТЕЛЕЙ.**

Это ты учишься в школе, а не они (они её давным-давно закончили). Поэтому если к вечеру уроки не сделаны и ты решаешь наутро идти в класс без выполненного домашнего задания, что ж, нужно быть готовым к возможным последствиям — и к штрафным санкциям со стороны родителей (определите вместе на семейном совете, что ими может быть), и к недовольству учителя, и даже к двойке. Это тоже

полезный жизненный опыт: когда мы не делаем ту работу, которую обещали или должны выполнить, по голове нас никто гладить не будет.

Взрослым очень не нравится, когда они видят, что дети не проявляют ответственности.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ
ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ (именно свои, а не чужие)
ПОСТУПКИ, ОБЕЩАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТ
СВОЕГО ТРУДА.**

Это внимательность и честность ко всему, что ты делаешь.

Когда мама просит тебя помыть посуду, а потом выясняется, что посуда помыта плохо и лишь наполовину, конечно, она расстраивается — её просьба

**Мы много с удовольствием работаем,
чтобы у нас было все необходимое.
Ты тоже можешь постараться —
все в твоих руках**



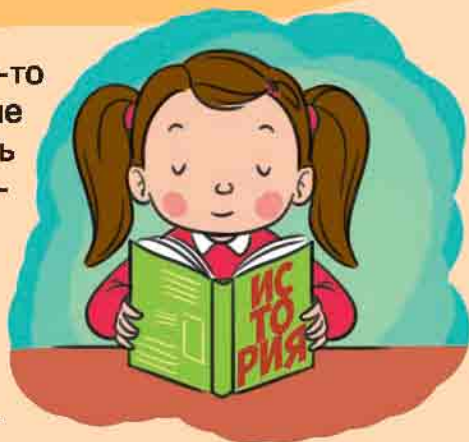
выполнена небрежно. Это как если ты мечтаешь о подарке, а тебе сначала обещают желанную вещь, а потом со словами «нууу, как-то лениво было искать то, что ты хочешь» дарят что-то маленькое, копеечное и совсем не нужное. Обидно, да?

Поэтому будет очень правильно, если ты уже сейчас возьмёшь курс на воспитание у себя чувства ответственности. Что это значит? Это значит, что:

- если ты делаешь какое-то задание (в том числе школьные уроки), ты стараешься сделать его полностью, честно, прикладывая максимум усилий;

- то, о чём ты договариваешься со взрослыми и что обещаешь выполнить, ты выполняешь; а если обстоятельства складываются не в твою пользу, если ты не успеваешь или что-то ещё, ты предупреждаешь, что не сможешь вовремя выполнить обещанное. Или просто не сможешь;

- ты понимаешь, что твои поступки влекут за собой какие-то последствия (например, не делаешь уроки — учитель ставит двойку), поэтому ты не обвиняешь других в своих промахах и неудачах, а признаёшь — «да, это моя зона ответственности, мне и отвечать».



Кстати, к учителю всегда можно подойти до урока и предупредить, что по какой-то уважительной причине задания не сделаны. Это тоже проявление ответственности, которое наверняка будет встречено с большим пониманием.

Замечу ещё важное.

**ТВОЯ «ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ» —
ЭТО КРУГ ТВОИХ ДЕТСКИХ ДЕЛ,
ЗА КОТОРЫЕ ТЫ ОТВЕЧАЕШЬ И В КОТОРЫХ
ОТ ТЕБЯ МНОГОЕ ЗАВИСИТ.**

36



Например, сюда входит: учёба в школе, выполнение домашних заданий, занятия в кружках и секциях, порядок в твоей комнате, твоя часть помощи родителям по дому, уход за домашними питомцами, если они есть, твой опрятный внешний вид, твои любимые занятия (хобби), твои планы, твои цели, твои мечты, то, как ты общаешься со своими друзьями, одноклассниками, учителями, другими близкими взрослыми, как распределяешь своё время.

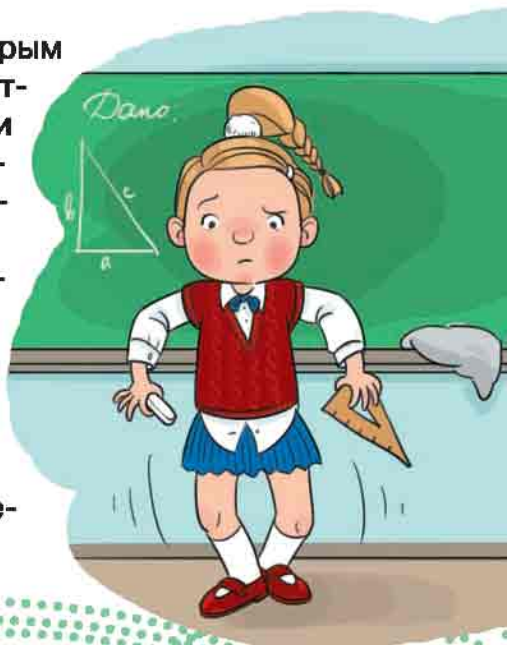
Но есть вещи, которые к этому кругу точно не относятся — поступки и чувства других людей, например. Так что за то, как себя ведут другие люди, что они выбирают, хорошо поступают или плохо, ты ответственности не несёшь! У них есть такой же, как и у тебя, круг дел, за который они отвечают сами.

Как не бояться выступать на уроке и отвечать у доски?

37

Есть такие ученики, которым очень нравится тянуть руку, отвечать на вопросы учителя или выступать с презентацией перед всем классом. Им это просто.

Но есть и другие ребята, которые стесняются, им страшно проявить себя, даже если они знают правильный ответ. А выход к доске для них вообще настоящая пытка. Они боятся, что неправильно отве-



тят, не справятся с заданием, получают плохую оценку и что одноклассники посмеются над ними. И потом часто жалеют, что могли, но не выступили.



38

Как бороться с этими страхами?

Так... Посмотрим...
Что у нас тут?



Давай сначала выработаем правильное отношение к неправильным ответам. **МЫ С ТОБОЙ УЖЕ ЗНАЕМ, ЧТО ОШИБКИ БЫВАЮТ У ВСЕХ.** Если человек ошибся, чего-то не понял или поспешил с ответом, это вовсе не означает, что он плохой, неумный, неинтересный, неумелый. Любую ошибку можно исправить. Помнишь? Люди не делятся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже. А неудачи позволяют нам становиться взрослее. Поэтому, стараясь и отвечая — пусть даже неправильно, — ты развиваешь свой пытливый ум, учишься думать и искать выход из сложных ситуаций.

Если вдруг в тебе поселятся сомнения и страхи, они будут отнимать у тебя всю твою энергию. Ты будешь бояться начинать новые дела и перестанешь выражать себя. Не давай им кушать тебя по кусочкам!

НАЧНИ С САМОГО БЕЗОПАСНОГО:

39

1. ЕСЛИ ТЫ ТОЧНО ЗНАЕШЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС УЧИТЕЛЯ, ПРОСТО ПОДНИМИ РУКУ И ОТВЕТЬ С МЕСТА.

2. СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ: ПРИГОТОВЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНУЮ ИЛИ ВЕСЁЛУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПО ЗАДАННОЙ ТЕМЕ (попроси родителей тебе помочь). Потрать на неё достаточно времени, хорошенько выучи, отрепетируй своё выступление дома перед



зеркалом или перед родными. Тогда твой труд обязательно всем понравится, ты почувствуешь себя более уверенно, и тебе будет проще в следующий раз выйти к доске, чтобы что-то рассказать.

3. ЕЩЁ ОДИН СОВЕТ — ВЫПОЛНЯЙ ВСЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ, И ТЕБЕ НЕ ПРИДЁТСЯ ВОЛНОВАТЬСЯ, ЧТО ТЫ ЧЕГО-ТО НЕ ЗНАЕШЬ ИЛИ НЕ МОЖЕШЬ ОТВЕТИТЬ ПРАВИЛЬНО.

Кстати! Если во время твоего ответа с места или у доски в классе раздаётся смех, ни в коем случае не тушуйся, а обрати в свою пользу. Возможно, было сказано действительно что-то забавное, тогда можно от души посмеяться вместе со всеми и как ни в чём ни бывало продолжить свой ответ дальше. Люди очень любят смеяться, а тех, кто умеет вызывать у них много положительных эмоций, они просто обожают.

Если смех оказался для тебя неожиданностью, и непонятно, в чём дело, тем более не тушуйся. Сделай очень серьёзное лицо, как делают юмористы на сцене перед очередной шуткой, и скажи: «Дорогие друзья, моё выступление ещё не закончено, наберитесь терпения, в конце мы посмеёмся вместе».



40

Как победить лень?

Лень приходит в гости ко всем. Но не одна. Обычно она является в компании с Нехочухой, Немогухой и Неумехой. Давай спросим у них, а почему они такие сильные?

У каждого ребёнка свои причины не хотеть ходить в школу и делать уроки. Я расскажу тебе, что разные ребята рассказывали мне про свою лень.

Кто-то сильно устаёт. Ему так много всего нужно успеть за день — и уроки, и секции, и дополнительные занятия, и с собакой погулять — что просто сил не остаётся. Усталость копится, копится и превращается в лень, когда уже ничего неохота, кроме как лежать, играть и смотреть телевизор. Поэтому в твоей жизни обязательно должно быть время, которое ты проводишь так, как тебе нравится.

Есть ребята, которые думают, что учиться неинтересно. **НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ ПРОСТО ЕЩЁ НЕ НАШЛИ СВОЙ ИНТЕРЕС.** Им я обычно со-

ветую его поискать. Искать нужно на каждом уроке, в каждом учебнике. Ищи то, что тебя увлечёт и вызовет желание узнать об этом побольше. А может быть в тебе проснётся азарт, и ты захочешь во что бы то ни стало победить непокорную задачку.



Некоторые ленятся, когда их слишком часто заставляют делать то, что им не по силам — быть более быстрыми, сообразительными, собранными и всегда получать хорошие отметки. Стараться быть тем, кем ты не являешься, очень тяжело. На это уходит вся энергия, и её просто не остаётся на то, чтобы с интересом заниматься школьными делами. В этом случае помни, что **У КАЖДОГО ЕСТЬ СВОИ ОСОБЕННОСТИ, И НУЖНО УЧИТЬСЯ ИХ УВАЖАТЬ. ПРИНУЖДЕНИЕ — НЕ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ДОБИТЬСЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА УСПЕХОВ В УЧЁБЕ.**

Лень, я хочу тебе сказать, самый настоящий шпион, который умеет отлично маскироваться. Все вокруг могут твердить, что ребёнок ленивый, а на самом деле под его ленью скрывается большая тревога. Он боится замечаний учителей, плохих оценок, недовольства родителей или насмешек одноклассников. С этой ситуацией ему одному не справиться. Без помощи близких взрослых, без их чуткости, внимания, желания помочь и защитить, лень и тревогу не осилить. **В ЭТОМ СЛУЧАЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПОГОВОРИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ И ВМЕСТЕ С НИМИ ПОНЯТЬ, КАКОЙ СТРАХ МЕШАЕТ УЧИТЬСЯ.**

Лень, кстати, можно победить! У неё тоже есть свои страхи: она ужас как не любит и боится уверенных в себе детей.



**ВЕРЬ В СВОЙ УСПЕХ,
В СВОИ СИЛЫ, СПОСОБНОСТИ И ТАЛАНТЫ.
НЕ СТРАШИСЬ ТРУДНОСТЕЙ.**

Ведь ты всегда можешь попросить о помощи в сложном для себя деле. Тогда лень со своей компанией будет обходить твой дом стороной.


Выстраиваем отношения с учителями

Мы с тобой уже много раз говорили о том, что мы все непохожи друг на друга. И в жизни нередко встречаются люди, которые чем-то нам не нравятся, которые пугают нас или чьи поступки кажутся нам странными. **ЭТО ПОТОМУ, ЧТО МЫ НЕ ПОНИМАЕМ ИХ.** Если с твоими учителями у тебя хорошие отношения, это просто здорово. Учитель — это наш проводник в мир новых знаний и интересного опыта.

Но иногда случается так, что мы не можем найти общий язык с теми, кто передаёт нам эти новые знания. Не получается почему-то. Если у тебя сложилась такая ситуация, давай подумаем, что можно сделать.

Учителя бывают мягкие и строгие, тихие и громкие, добрые и не очень, а ещё требовательные, активные, внимательные, серьёзные, в общем, очень-очень разные. Но у них есть одна общая задача — многому тебя научить. И в своей работе они следуют школьной программе, в которой чётко прописано, какие знания и в каком объёме необходимо тебе дать.

Поэтому **ОДНА ИЗ СЛОЖНОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ СТОЛКНУТЬСЯ В ШКОЛЕ, — ЭТО ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЕЙ.** Причём у разных



учителей могут быть разные требования, их надо будет запомнить. Учителя обычно хотят, чтобы у учеников был хороший почерк, чтобы дети внимательно относились к заданиям, не отвлекались, работали быстро и собранно и выполняли всю домашнюю работу. Не каждый ребёнок может со всем этим справиться, ведь у всех нас разные способности и возможности.

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ И УЧИТЕЛЯ ЧАСТО ТОБОЙ НЕДОВОЛЬНЫ, ПРОСТО ПОКАЖИ ИМ, ЧТО ТЫ СТАРАЕШЬСЯ. Пусть не всё у тебя сразу выходит на отлично, главное — сегодня сделать что-то чуточку лучше, чем вчера. Как правило, учителя очень ценят тех, кто старается. Тяни руку, проявляй активность на уроках, выполняй домашние задания, в общем, покажи, что ты хочешь добиться успехов.

Некоторые ребята боятся своих учителей. Это происходит, когда те слишком громко разговаривают, даже кричат или очень сильно отличаются от взрослых, которых дети привыкли видеть вокруг себя.

В этом случае очень важно понимать, что **УЧИТЕЛЬ — ЭТО ЧЕЛОВЕК СО СВОИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, И ВЕДЁТ ОН СЕБЯ ТАК СО ВСЕМИ, А НЕ ТОЛЬКО С ТОБОЙ.** Страх перед ним будет сильно мешать тебе учиться. Поэтому с этим страхом обязательно нужно работать. Давай подумаем, что поможет тебе воспринимать учителя более спокойно, не пугаться и слышать то, что он тебе говорит?

Для начала, я думаю, тебе нужно просто к нему привыкнуть. Дай себе время. На первых порах тебе может быть непросто, но со временем страх перед учителем начнёт уходить.



Придумай собственный план борьбы со страхом. Что там может быть?



- рассказать о своём страхе близким взрослым;
- нарисовать то, что пугает больше всего;
- нарисовать себя — как я не боюсь учителя;
- поиграть в школу: взять себе роль смелого ученика, учителя, а потом и директора;
- хорошо выполнять домашние задания;
- чаще тянуть руку и отвечать с места на уроке;
- смотреть учителю прямо в глаза и ровно дышать.

Ещё очень полезно научиться правильно реагировать на замечания учителей — не бояться их, не расстраиваться и не чувствовать себя при этом плохим учеником или плохой ученицей.

ВСЕГДА ПОМНИ, ЧТО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ РАБОТАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ ТЕБЯ. ОНИ РАБОТАЮТ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ СТАТЬ ГРАМОТНЫМ И ЗНАЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ. К тому, что говорят в школе, безусловно нужно прислушиваться. Но никогда не забывай, что у тебя есть свои особенности, и ты можешь быть таким ребёнком, какой ты есть.

Если тебе кажется, что, несмотря на все твои старания, учителя по-прежнему тобой недовольны или даже несправедливы к тебе, расскажи об этом своим близким. Родители всегда должны быть на стороне ребёнка, к которому относятся необъективно. Вместе с учителем они разберутся в ситуации и найдут способ сделать так, чтобы твоя учёба в школе была интересной и радостной.



Обязательно сообщи родителям, если в школе кто-то из учителей злоупотребляет своим положением — обзывает учеников обидными словами, унижает, высмеивает при всём классе.

Так обращаться нельзя — ни с детьми, ни со взрослыми, ни с кем! Это совершенно недопустимая ситуация. Необходимо, чтобы на неё обратила внимание администрация школы.

Общение с одноклассниками

В школе мы не только учимся и узнаём много нового, но и общаемся — с одноклассниками, ребятами из других классов. Поэтому давай поговорим о возможных трудностях, которые могут возникнуть здесь.

47


Итак, ты уже знаешь, что:

1. Все мы разные.
2. Люди не делятся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже, на «правильных» и «неправильных». Любой из нас привносит в мир что-то особенное, уникальное, ценное.
3. Ни один человек не заслуживает того, чтобы с ним плохо обращались.

КАЖДЫЙ ДОСТОИН УВАЖЕНИЯ.
КАЖДЫЙ!

Если в вашем классе сложился дружный коллектив, то я за вас очень рада! Устраивайте вечеринки, ходите вместе в интересные места, делитесь искорками приятных эмоций. Радость общения сделает учёбу в школе ещё более интересной и незабываемой. Школьная дружба согревает нас потом на протяжении всей жизни, я знаю это по себе: наш класс до сих пор собирается каждый год 7 марта у нашей классной руководительницы. И этой традиции — больше 20 лет!

48



Да! Я лучше вас всех!!!

Но иногда случается так, что с кем-то из ребят трудно общаться, отчего между вами возникает много непонимания и даже раздражения. Как быть в этом случае? Вы можете просто увеличить дистанцию между собой, то есть общаться меньше и реже, чтобы не создавать досадные ситуации. Это намного лучше, чем устраивать боевые действия и ранить друг друга неосторожными словами. Не со всеми людьми мы можем быть добрыми друзьями. Некоторые настолько сильно от нас отличаются, что мы просто не можем найти общий язык. Так бывает, и это нормально.

Запомни:

**ДАЖЕ ЕСЛИ С КЕМ-ТО У ТЕБЯ
НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ,
ЭТО НЕ ПОВОД ОБЗЫВАТЬСЯ И ОБИЖАТЬ
ДРУГ ДРУГА. ЭТО БОЛЬНО,
А ДЕЛАТЬ БОЛЬНО НЕЛЬЗЯ!**

49

То же относится и к физическому воздействию: нельзя толкать, пихать, щипать другого человека, дёргать его за волосы. И уж тем более нельзя никого бить!

Ты можешь столкнуться с тем, что кто-то из одноклассников поступит по отношению к тебе некрасиво. Например, возьмёт без спроса и оставит у себя какую-то твою вещь. Или при всех обвинит тебя в том, чего ты не делал или не делала. Такой поступок всегда вызывает много удивления и возмущения: зачем этот мальчик или эта девочка так поступает? Почему со мной?

Помнишь, несколькими страницами ранее мы говорили с тобой про «зону ответственности»? Так вот:

**ЧТО БЫ НИ СДЕЛАЛ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК —
ЭТО ВСЕГДА ЕГО ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ.
ОН ВЫБРАЛ ТАК ПОСТУПИТЬ.
ЕГО ПОСТУПОК ГОВОРИТ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО О НЁМ!**

О том, что он считает возможным и допустимым. У тебя же есть право не считать его поведение нормальным и правильным.

Ты в свою очередь можешь его спросить:

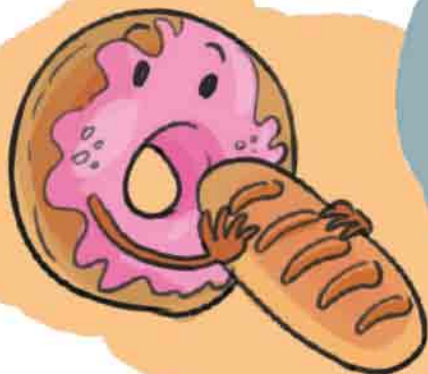
Почему ты так говоришь
или поступаешь?
Ты считаешь, что так можно?
Я считаю, что так делать нельзя!

50

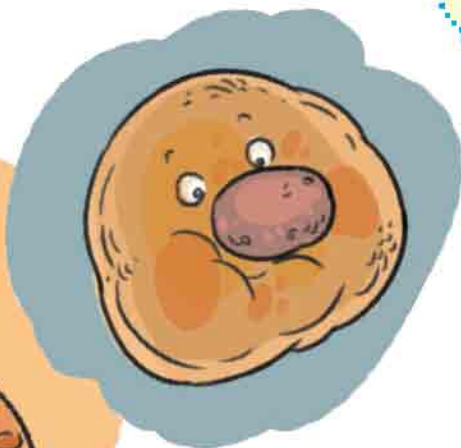


Если в ответ ты слышишь обидные слова, тебе говорят «А что такого?» или «Ты сам(а) виноват(а)», знай — это способ защиты. Скорее всего, этот мальчик или эта девочка сами понимают, что поступают плохо, но признать это не могут. Подумай, как тебе следует вести себя по отношению к таким людям. Выбор за тобой. Я предпочитаю с ними просто не общаться.

Иногда друзья подшучивают друг над другом — по-доброму и без тайного желания задеть. Но некоторые дети смеются над теми, кто чем-то отличается от них самих — у кого большие уши или кто вечно спотыкается и задевает углы, у кого смешная фамилия или кто слегка заикается. И здесь даже правильнее было бы сказать: не смеются, а высмеивают. Потому что делают это нарочно, умышленно и много раз.



Толстый пончик
съел батончик



Лёшка — лепёшка,
нос как картошка



У кого четыре глаза,
тот похож на водолаза.



У кого рубашка в клетку —
тот похож на табуретку!

52

Давай подумаем вместе, а почему они так делают?
Потому что сами сильные, смелые и уверенные в себе?
Вовсе нет!

**ПО-НАСТОЯЩЕМУ ДОВОЛЬНЫЙ СОБОЙ
И УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НИКОГДА НЕ БУДЕТ
ВЫСМЕИВАТЬ ДРУГИХ.**

Ему просто не нужно, чтобы окружающие его люди
чувствовали себя неловко и растерянно.

А вот неуверенный человек видит себя на самом деле маленьким, неказистым деревцем. Но ему очень хочется быть большим и сильным. И чтобы ощутить себя таким, он что делает? Начинает принижать других, чтобы самому возвыситься.



Когда один человек высмеивает другого, он делает того ниже, а себя — выше. Он этим как бы говорит: «Вот какой я важный и значительный, у меня нет таких недостатков, которые есть у тебя. Я лучше, а ты — хуже». А может даже, он боится, что люди вокруг увидят его собственные (как он считает) недостатки и посмеются над ним. И чтобы этого не допустить, сам первым начинает дразниться.

Как ты считаешь, это правильно? Так и нужно себя вести — высмеивать других, чтобы придать себе значимости или убежать от собственных страхов?

Уверена, что твой ответ — нет. Это неправильно, это нечестно и очень даже глупо.

**НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
ВЫСМЕИВАТЬ ДРУГОГО ТОЛЬКО ПОТОМУ,
ЧТО ТОТ ЧЕМ-ТО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ**

— носит очки, медленно говорит или не умеет кататься на велосипеде.

Тем не менее, к сожалению, есть дети, которые хотят быть круче других. А может быть, их самих кто-то обижает? Поэтому они пытаются отыграться и переложить свою неуверенность на того, кто кажется им слабее. И начинают его высмеивать.

Что же делать в таких случаях? Как реагировать?

**ЧЕГО ТОЧНО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ,
ТАК ЭТО ПОКАЗЫВАТЬ,
ЧТО ДРАЗНИЛКИ ТЕБЯ
ЗАДЕВАЮТ И РАССТРАИВАЮТ.**

Ведь чего добиваются обидчики? Они хотят тебя смутить, превратить в робкий и беспомощный комочек с глазками. И если ты дашь им понять, что их

стрелы попали в цель, они добились своего. Увидели твоё отчаяние. Поняли, что именно так с тобой и нужно обращаться. И будут продолжать дразнить, не сомневаясь.

Поэтому в таких случаях — НЕ НАДО:

- оправдываться («Я совсем не такой!»);
- лезть на обидчиков с кулаками;
- отводить взгляд (и становиться тем самым робким комочком);
- обзывать в ответ;
- убегать и плакать.



**НЕ ИГРАЙ В ИХ ИГРУ,
НЕ СЛЕДУЙ ИХ ПРАВИЛАМ!
ВЕРНИ ТЕМ, КТО ПРИСТАЁТ К ТЕБЕ,
ИХ СТРЕЛЫ.**

Как это сделать?

- Сохраняй спокойствие и невозмутимый вид.

Ты имеешь полное право не мириться с обидными прозвищами и твёрдо, глядя в глаза, сказать, что тебе не нравится, когда тебя так называют. Если других ребят твой протест только раззадоривает, и они продолжают обзываться — смени тактику. Покажи всем, кто смеётся, что их неудачные шутки совсем никак тебя не трогают. Бьют мимо цели.

- Если есть возможность, разворачивайся и, пожав плечами, спокойно уходи — из этого места или из этой компании.

С тобой могут общаться только те люди, которые тебя действительно уважают. Не бойся оказаться в одиночестве. Через некоторое время с твоим обидчиком останутся только такие же вредины, как и он сам. А рядом с тобой будут настоящие друзья, которые никогда не будут над тобой смеяться.

- Если в данный момент ты не можешь уйти, покажи, что тебе не только не обидно, но ещё и забавно или удивительно слышать то, что о тебе говорят.


«У тебя такая смешная шапка, ха-ха-ха!» — (не моргнув глазом). «Это самая крутая шапка на свете!»

«Толстый, жирный, поезд пассажирный!» — (с улыбкой) «Хорошего человека должно быть много».

А в некоторых случаях помогут и просто фразы-отговорки:

«Кто так обзывается — тот сам так называется!»

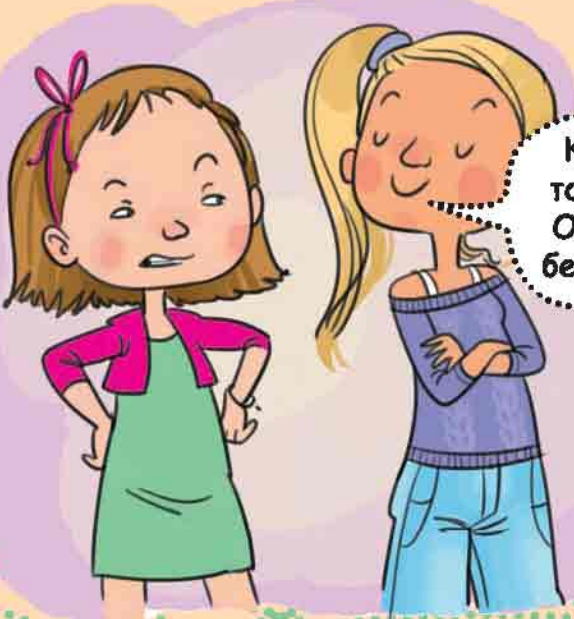
«Обзывайся, обзывайся, без подружек оставайся!»



Толстый, жирный,
поезд пассажирный!

Хорошего человека
должно быть много

57



Кто так обзывается —
тот сам так называется!
Обзывайся, обзывайся,
без подружек оставайся!

Однако!

Ты можешь оказаться в ситуациях посложнее и посерьёзнее, чем смех товарищей. Я говорю о ситуациях, когда дети проявляют самую настоящую жестокость — например, все вместе ополчаются на кого-то одного. Начинают его зло дразнить, обзывать, запугивать, швырять, прятать и портить вещи, вымогать деньги, сильно толкать, даже бить.

Тебе нужно знать, что это — насилие!

**А ПОДВЕРГАТЬ ЧЕЛОВЕКА НАСИЛИЮ
НЕЛЬЗЯ!**

58

Насилие разрушает людей, причём и тех, кто нападает, и того, кто становится жертвой!

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА
УНИЖАТЬ ДРУГИХ И ИЗДЕВАТЬСЯ НАД НИМИ.
А НАВАЛИВАТЬСЯ ТОЛПОЙ НА ОДНОГО —
ЭТО ПРОСТО ПОДЛО.**

Если случилось так, что нападают на тебя, не молчи и не терпи издевательства! Не думай, что, если тебя обижают, — это правильно, и, если кто-то так поступает, значит — так можно.

Нет! Нельзя! Это неправильно и несправедливо!

Найди в себе силы дать отпор. Смело обращай к помощи взрослых — учителей и родителей. Пусть тебя не пугает, что ты прослывёшь ябедой.

**В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ
БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ
НЕ СПРАВИТЬСЯ!**

Твои родители обязаны тебя защитить! Они найдут способ воздействовать на обидчиков — поговорят с классным руководителем, пойдут к директору, выступят на родительском собрании. А учитель будет следить, чтобы все дети вели себя по отношению друг к другу честно.

В нашем классе никого
и никогда унижать не будут!
Насилие разрушительно
для всех!

59



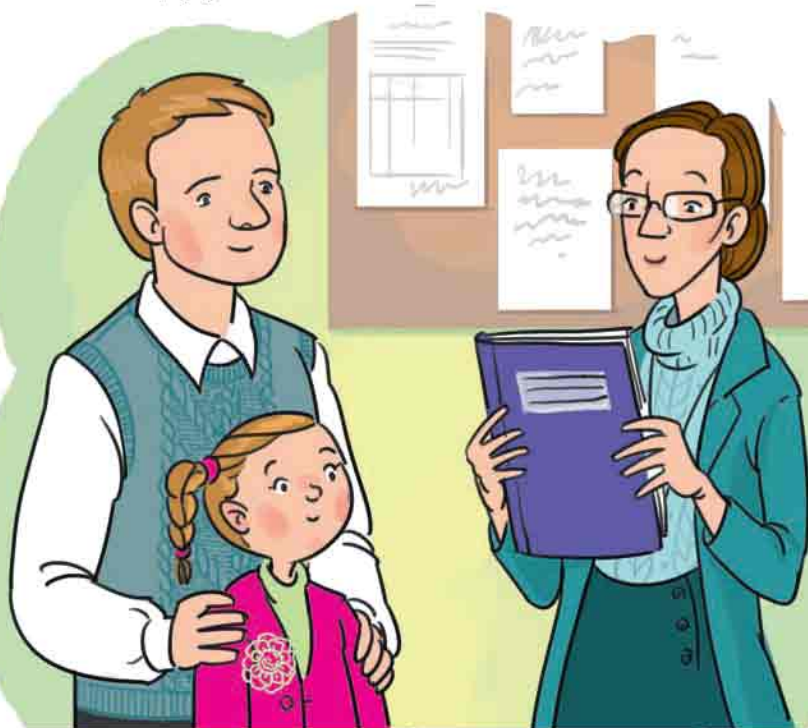
Помни главное:

НАСИЛИЕ

(а обзывательства, плохие слова, демонстративное игнорирование или злое, назойливое высмеивание — это тоже насилие, только психологическое) **АБСОЛЮТНО НЕДОПУСТИМО!**

Если ты становишься свидетелем подобной жестокости по отношению к другому ребёнку из твоего класса или школы, тоже **НЕ МОЛЧИ**. Насилие травмирует даже тех, кто в нём не участвует, но видит. Расскажи своим родителям, обратись к классному руководителю. Они сделают всё возможное, чтобы атмосфера в вашем классе была спокойной, безопасной и дружеской.

60





ПОСЛЕСЛОВИЕ

Дорогой читатель!

От всей души желаю, чтобы школьные годы стали для тебя временем интересных открытий и радостного общения. Чтобы дверь в мир новых знаний открывали тебе мудрые, справедливые учителя. Чтобы близкие тебя поддерживали, помогали преодолевать трудности и замечали все-все, даже самые маленькие, твои достижения. И конечно, чтобы тебя окружали надёжные, преданные друзья. Тому, что такое настоящая дружба, посвящена другая книга из этой серии: «Как найти друзей и стать хорошим другом».

Успехов тебе, уверенности в своих силах и много-много побед!

Ответы на каверзные задачки
1. Четыре.
2. Вишни не растут на клёнах.
3. Крышка от этой кастрюли.
4. Уроки!



СОДЕРЖАНИЕ

Как ходить в школу с удовольствием	2
Зачем ходить в школу?	2
Мы такие разные, и все-таки мы вместе!	4
«Интерес, интерес, выходи на букву С!».....	7
Что делать, когда трудно?.....	11
Как относиться к неудачам?	19
Как научиться прилагать усилия?	23
Оценки!	26

Домашние задания и чувство ответственности.....	30
Как не бояться выступать на уроке и отвечать у доски?	37
Как победить лень?	40
Выстраиваем отношения с учителями	43
Общение с одноклассниками	47
Послесловие	61



УДК 159.9
ББК 88.8
Ч-51

Издание для досуга
Для младшего и среднего школьного возраста

Ирина Евгеньевна Чеснова
КАК ХОДИТЬ В ШКОЛУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Художник Муся Кудрявцева

Дизайн обложки *Т. Баркова*. Ведущий редактор *Т. Деркач*
Художественный редактор *О. Боголюбова*.
Технический редактор *Е. Кудиярова*. Корректор *Р. Низяева*.
Компьютерная верстка *Е. Гвоздева*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры
Подписано в печать 06.10.2017 г. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 4,0. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru
Home page: www.ast.ru

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

https://vk.com/AST_planetadetstva
https://www.instagram.com/AST_planetadetstva
<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>

"Баспа Аста" деген ООО
129085, г. Москва, жұлдызды бульвар, д. 21, 1 күйілім, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Қазақстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арыз-
талпағарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1,
Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksamo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген."
Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч-51 Как ходить в школу с удовольствием / И.Е. Чеснова; худож. М. Кудрявцева. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 63 (1) с.: илл. — (Каждый ребенок желает знать...).

ISBN 978-5-17-983321-5

В своей новой книге известный семейный психолог Ирина Чеснова предлагает поговорить обо всем, что связано со школой: что самое главное в учебе, как не бояться неудач, победить лень и воспитать в себе чувство ответственности. Книга развеет страхи и подскажет, как выстроить хорошие отношения с учителями и одноклассниками. Научит прилагать усилия, верить в себя и не сдаваться, когда трудно.

Для младшего и среднего возраста

УДК 159.9
ББК 88.8



© Чеснова И.Е., текст, 2018
© Кудрявцева М., илл., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

**ЭТА КНИГА – О ШКОЛЕ!
ОНА РАССКАЖЕТ:**

- **Зачем ходить в школу?**
- **Что самое главное в учебе?**
- **Как не бояться неудач и победить лень?**
- **Что делать, когда трудно?**
- **Как научиться прилагать усилия и воспитать в себе чувство ответственности?**
- **Как общаться с одноклассниками?**



Ирина Чеснова — практикующий психолог, член Общества семейных консультантов и психотерапевтов. Автор книг для детей и взрослых, а также множества статей в популярных СМИ.

www.irina-chesnova.ru



www.ast.ru

ISBN 978-5-17983321-5



9 785179 833215