

СРЕДНЯЯ \* СТАРШАЯ  
ШКОЛА



**ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ,**  
детский психолог, автор блога elena\_burevaya

# СРЕДНЯЯ \* СТАРШАЯ ШКОЛА

**Практическое руководство для родителей  
учеников 5–11 классов по подготовке  
к новым этапам в вашей жизни**

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Б91

**Бурьева, Елена Александровна.**

**Б91** Средняя и старшая школа: практическое руководство для родителей учеников 5–11 классов по подготовке к новым этапам в вашей жизни / Елена Бурьева. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Детям про безопасность).

ISBN 978-5-04-228732-9

Средняя и старшая школа — два очень важных этапа в жизни ребенка. Информации для родителей про этот период очень мало, их будто бросают на произвол судьбы. Что делать, если ребенок не хочет ходить в школу или делать домашнее задание? Как поступить, если его не интересует ничего, кроме телефона или прогулок с друзьями? Как помочь ребенку определиться со своим будущим после школы? Как поговорить с подростком о половом созревании, личной гигиене и сексе?

Елена Бурьева, практикующий детский психолог и автор блога *elena\_bureva.ru*, в своей новой книге отвечает на все эти вопросы и подробно рассматривает следующие темы: адаптация к пятому классу, подростковый кризис, отношения между родителями и детьми, буллинг, половое созревание, подготовка к экзаменам, выбор между колледжем и университетом, организация последнего звонка и выпускного. Эта книга поможет вам пройти вместе с ребенком этапы средней и старшей школы без стресса, сохранив дружеские и доверительные отношения.

Внутри вы найдете множество полезных арт-практик, игр, упражнений и психологических техник, направленных на сплочение школьного класса, снятие эмоционального напряжения подростка, преодоление страха перед экзаменами.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Бурьева Е.А., текст, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025

© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2025

ISBN 978-5-04-228732-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	6
Глава 1. Самое важное для родителей учеников средней и старшей школы .....	9
Глава 2. Адаптация к пятому классу .....	19
Глава 3. Сплочение коллектива .....	29
Глава 4. Каникулы .....	53
Глава 5. Буллинг .....	105
Глава 6. Средняя и старшая школа .....	143
Глава 7. Подростковый период .....	205
Глава 8. Подготовка к экзаменам .....	241
Глава 9. Что, если ребенок не сдал ЕГЭ? .....	283
Глава 10. Самоопределение школьников: как помочь ребенку найти свой путь .....	291
Глава 11. Профориентация. Как помочь ребенку определиться с профессией? .....	303
Глава 12. Последний звонок, выпускной .....	339
Заключение .....	344

## ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге мы будем говорить с вами про среднюю и старшую школу. Я практикующий с две тысячи пятнадцатого года детский и подростковый психолог и, конечно же, часто сталкиваюсь с запросами родителей на тему:

- мой ребенок не хочет учиться
- как сделать так, чтобы он делал уроки
- ребенок не хочет ходить в школу
- ему ничего не нужно, кроме телефона
- его интересуют только друзья и др.

По данным запросам у меня много положительных кейсов и поэтому немало действенных и простых рекомендаций для родителей.

Но сначала, как обычно, вопросы для самопознания:

- Вы помните, как чувствовали себя в средней и старшей школе?
- С какими сложностями вы сталкивались?
- Какие у вас воспоминания о школе в целом?

Часто, когда родители обращаются с запросом, что у ребенка в какой-то сфере «что-то не так», мы видим, что когда-то то же самое было и у родителя. И именно это становится началом сложностей.

Если вы понимаете, что школа вызывает негативные воспоминания, общение с учителем, завучем или директором вызывает

напряжение и тревогу, то в идеале вам стоит проработать это на личной терапии с психологом, чтобы дать возможность вашему ребенку сформировать свое личное отношение к школе.

Но, как говорится, какое бы отношение к школе ни было, доучиться нужно будет в любом случае (так как это обязанность каждого гражданина Российской Федерации) — мы с вами обсуждали это в книге «Начальная школа».

Я тоже вспомнила свой опыт учебы в средней и старшей школах. И различия с начальными классами есть. Если начальную школу я вспоминаю с теплотой и радостью, то среднюю — уже с каким-то напряжением.

В пятый класс я пошла в новую школу, потому что та, в которой я обучалась ранее, была с английским уклоном и мне было бы намного сложнее там учиться. Мне в целом нелегко давалась учеба — всегда было сложно запоминать тексты и пересказывать их. Сейчас, глядя на меня, это кажется очень странным, ведь я свободно и с первого дубля записываю по десять выпусков своей телепередачи, за раз могу записать семнадцать уроков на разные темы. Почему же в школьные годы мне так сложно давалась учеба? Ответ на этот вопрос мы с вами найдем на страницах этой книги.

В средней школе мне было сложнее изучать литературу, историю и обществознание.

Но при этом у меня остались неплохие воспоминания об этом периоде. Я помню, как на переменах в средней школе я проводила со своими одноклассниками разные занятия для начальной школы. Также я выступала на мероприятиях. Больше всего мне запомнилась роль старухи Шапокляк. Мне всегда казалось, что я буду на сцене и «в телевизоре». Тогда я и представить не могла, что стану психологом для детей актеров, певцов, режиссеров и действительно часто буду «в телевизоре».

А еще я помню, как после восьмого класса за компанию с одноклассницей решила поступать в биокласс при МГУ. Представляете, я не готовилась, не изучала интенсивно биологию, а просто так пошла сдавать вступительные. И меня взяли, потому что,

как потом говорила учительница: «Ничего не знает, но потенциал есть».

Я недолго смогла там проучиться (10 и 11 класс сдала экстерном). Но это было невероятное расширение сознания: лекции в аудиториях МГУ, выезды с орнитологом в лес, чтобы услышать птиц и определить их названия, найти, где они сидят, а также поездки с классом и с учителями для наблюдения за растениями. А зимой мы учились определять по одному лишь стволу, без листьев на ветках, какое перед нами дерево. Мне так нравился предмет микробиология! Помню, как мы смотрели в микроскоп и перерисовывали в тетрадку то, что увидели, а потом подписывали это.

В своей работе я часто рассказываю какие-то моменты из жизни животных и сравниваю их с людьми. Например, когда я консультирую родителей, то рассказываю им про ворон: пока подростки-вороны растут, взрослые вороны учат их размачивать сухой хлеб, чтобы не сломать свой клюв.

А когда я объясняю родителям, что им необходимо отдыхать и разделять свои обязанности по воспитанию ребенка со вторым родителем или с бабушками и дедушками, то рассказываю про императорских пингвинов: отложив яйцо, самка уходит на два месяца, а яйцо высаживает самец.

Сейчас моя старшая дочка учится в средней школе, и это новый опыт, интересный. Как я всегда говорю, родительство — это тренинг личностного роста. И если в начальной школе мы с вами привыкали сами и детей приучали, что школа — это обязанность, то в средней и старшей школе мы будем учиться планировать свою жизнь, а ребенок — свою.

Верю, что моя книга станет поддержкой и подсказкой в разные учебные периоды.

ГЛАВА  
1

САМОЕ ВАЖНОЕ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
УЧЕНИКОВ СРЕДНЕЙ  
И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ



В первую очередь родители должны научить детей следить за своей гигиеной и обучить их правилам и нормам поведения в обществе.

**Начнем с гигиены.** Я прекрасно осознаю, что это очень странное начало для книги про школу, но мне как практикующему детскому психологу регулярно приходится обращать внимание родителей на то, что у их ребенка грязные длинные ногти, сальные волосы, неопрятный внешний вид, от ребенка пахнет, у него сера в ушах и т. д. Чаще всего к этому приходят так: родители активно следили за этим сами, а потом резко прекратили, не научив ребенка тому, что теперь он должен делать это сам.

*Важно. Детский психолог не дает оценку вашему родительству — он направляет вас, обучает, а также поддерживает на пути взросления вашего ребенка.*

Начиная со средней школы, сверстники и взрослые БУДУТ обращать внимание на все перечисленное мной выше и это БУДЕТ сказываться на коммуникации (от несоблюдения правил гигиены ее может вообще не быть). А в средней и старшей школе общение очень важно.

Мы с вами взрослые люди и прекрасно понимаем, что на уход за собой необходимо ВРЕМЯ. И детям надо научиться рациональному его распределению. Вы можете им в этом помочь: отметьте в календаре день, когда необходимо подстричь ногти или сходить на маникюр, сделать коррекцию бровей, почистить уши, помыть голову, подстричь ногти на ногах и т. п. Благодаря тому, что это

будет в расписании, ребенок не забудет об этом. К тому же следить и ухаживать за собой станет для него нормой.

В идеале, когда вы что-то делаете для ребенка, озвучивайте ему, почему и зачем вы это сейчас делаете, и говорите, что, когда он научится, станет делать это сам.

Давайте ребенку попробовать самому чистить уши (если предпочитаете делать это ватными палочками, то объясните, что не нужно заходить ими глубоко в ушной проход — это может быть болезненно и опасно; скажите, что необходимо убрать серу только с внешней стороны уха).

Расскажите и покажите, как правильно, а потом дайте возможность ребенку научиться самому подстригать себе ногти на руках, пользоваться пилочкой (объясните, что даже пилочкой можно сделать больно, если тереть сильно или неверно держать угол). А также, как подстригать ногти на ногах (это нужно делать аккуратно, форма ногтей у всех разная).

Не забывайте проговаривать, что необходимо выкидывать использованные ватные палочки, подстриженные ногти и др.

Кстати, а вы знаете, что часто дети грызут или ломают ногти, потому что они отросли (конечно же, есть и психологические причины)?! Дети просто не знают, как за ними ухаживать. По этой же причине они часто обрывают заусенцы — просто потому, что они есть. Ведь для того, чтобы их не было, ребенку необходимо рассказать, как ухаживать за кутикулой (что ее нужно отодвигать вниз, а еще важно смазывать кутикулу кремом или маслом).

Некоторые дети начинают больше потеть, а значит, у них появляется запах пота. Поэтому важно проговорить с ребенком, что необходимо чаще мыться, а также использовать дезодорант (или, возможно, что-то другое): «Это важно делать для того, чтобы и тебе было комфортно, и другим. Так как мы все живем в социуме, существуют определенные правила и в обществе не принято ходить в грязной одежде и неопрятным». Помогите ребенку подобрать средства гигиены, не вызывающие раздражения при использовании.

То же самое касается и духов. Некоторые дети начинают пользоваться ими для того, чтобы перебить запах (совсем как в период, когда женщины ходили в пышных платьях и корсетах: так как надевать все это было очень долго, то они по нескольку дней не снимали свои наряды, а значит, и не мылись, и просто выливали на себя духи, чтобы перебить запах «нечистоты»). Важно проговорить с ребенком, что запах духов может помочь выразить настроение, привлечь внимание, оставить впечатление о себе, но самое главное — он не должен быть неприятным и навязчивым: «Его не должно быть много, так как в классе вас тридцать человек и вы все находитесь в одном помещении» (которое, к сожалению, не всегда проветривается). Расскажите и покажите, как пользоваться духами, что не нужно «выливать» на себя весь флакон. Чаще всего дети используют духи своих родителей (из-за этого, кстати, тоже бывают претензии со стороны родителей), но здорово было бы дать ребенку возможность выбрать себе понравившийся лично ему аромат, ведь на каждом человеке одни и те же духи будут чувствоваться по-разному.

По разным причинам может случаться так, что и у мальчиков, и у девочек будут обветриваться губы. И подростки могут начать их облизывать, как бы «увлажняя», делая при этом только хуже. Поэтому я также рекомендую заранее обговорить эти моменты с ребенком и купить крем/бесцветную гигиеническую помаду без блеска и запаха (важно для мальчиков). И надо объяснить подростку, что нельзя никому давать свою гигиеничку, так как можно подцепить, к примеру, герпес.

Также у подростка может начать сохнуть кожа рук, и из-за этого, возможно, появятся «зацепки». Поэтому стоит заранее купить ребенку крем для рук и рассказать, как и когда им пользоваться.

Еще родители часто высказывают своим детям недовольство по поводу того, что те пользуются их бритвенными станками. Обычно человек берет что-то чужое, если у него этого нет, а ему это очень нужно. И я часто говорю родителям в таком случае: «Просто купите ребенку его собственный бритвенный станок».

А еще желательно проговорить, как пользоваться пеной для бритья, что делать после него, чем смазывать кожу и как быть, если ребенок вдруг порежется».

То же самое относится и к косметике — купите ее и научите ею пользоваться. Возможно, здорово будет взять мастер-класс по нанесению макияжа для девочек. Важно рассказать, что спонжи и кисточки необходимо мыть (даже если ими пользуется только один человек), а также нельзя давать свою тушь, спонжик, кисточки другим девушкам, так как это может привести к воспалению кожи, появлению прыщей.

И девочкам, и мальчикам важно объяснить, что в подростковом возрасте на лице и теле могут появляться прыщи, стоит рассказать о правильном уходе за кожей. Также можно отвести ребенка к косметологу или дерматологу на консультацию. Возможно, потребуется купить крем, который будет подсушивать прыщи.

По поводу мытья головы: научите ребенка определять, когда ему пора мыть голову. Также важно обучить его хорошо смывать шампунь.

Надо научить детей мыть ноги. Так и проговаривайте: «Берешь мыло и проходишь им между пальцами. Или промываешь каждый палец отдельно намыленной рукой. А еще очень важно следить за обувью, а также за чистотой носков».

В идеале, конечно же, дети должны уметь все это еще в начальной школе. Мы, взрослые, делаем это уже на автомате. Именно поэтому не всегда считаем нужным что-то проговаривать и объяснять подростку. Но важно понимать, что знания не приходят к ребенку с возрастом, если не беседовать об этом.

Также рекомендую заранее выделить в календаре даты плановых осмотров у стоматолога, офтальмолога, гинеколога/уролога-андролога. Потому что мы часто сталкиваемся с тем, что взрослые люди идут к врачу, только когда что-то заболело, а это неверное отношение к своему здоровью, даже с точки зрения финансовой грамотности.

Чем старше будет становиться ребенок, тем больше он должен сам отвечать на вопросы в кабинете у специалиста — это его тело, организм, здоровье. Ребенок должен научиться определять, что его беспокоит, а также уметь понятно объяснить это врачу. Он должен быть внимательным к своему телу. Редко бывает, что ребенок подходит к родителю и говорит: «По-моему, у меня появился кариес», чаще случается так: «Ой, ай, у меня болит!» То есть он часто не обращает внимания на какую-то проблему до того момента, пока дискомфорт от нее не станет ярко выраженным.

**А теперь поговорим про правила и нормы поведения в обществе.** Важно проговаривать их с ребенком, ведь нормы существуют, чтобы помочь любому человеку избежать неловких ситуаций. Для детей младшего возраста можно использовать фразу «Все люди договорились/решили так делать». Для детей постарше важно объяснять, что цель правил и норм поведения — это создание комфортной обстановки для каждого члена общества, недопущение грубости, неуважения. От каждого человека, от его умения правильно себя вести и следовать общепринятым нормам зависит, какое общество мы создаем.

Как мы уже говорили выше, очень важен, конечно же, опрятный внешний вид. С человеком, который одет в мятую и пахнущую потом кофту с пятном от кетчупа, не очень приятно находиться рядом. Чаще всего людей с таким внешним видом избегают, стараются меньше с ними контактировать. Также учителя могут воспринимать такой внешний вид как показатель неуважения к учебной деятельности. И судя по эксперименту, который был проведен в две тысячи двенадцатом году Северо-Западным университетом (Northwestern University), верно думают. Эксперимент заключался в том, что двум группам людей выдали одежду, одной группе — белые халаты, другим — одежду творческую, как у художников. И результат исследования показал, что те люди, которые были в халатах «врачей», более внимательно