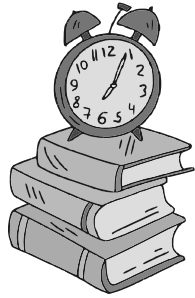


**ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ**

детский психолог, автор блога [elena\\_burevaya](#)

# НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

**КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ И ЮНОГО ШКОЛЬНИКА  
К НОВОМУ ЭТАПУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ**





**ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ**

детский психолог, автор блога elena\_burevaya

# НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

**КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ И ЮНОГО ШКОЛЬНИКА  
К НОВОМУ ЭТАПУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Б91

**Бурьева, Елена Александровна.**

**Б91** Начальная школа : как подготовить себя и юного школьника к новому этапу в вашей жизни / Елена Бурьева. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Детям про безопасность).

ISBN 978-5-04-223396-8

Начальная школа может стать непростым испытанием как для ребенка, так и для родителей. Что делать, если ребенок не хочет ходить в школу или делать домашнее задание? Чему необходимо научить его до первого класса? Как повысить уровень адаптации ребенка к школе и при этом сохранить с ним теплые отношения?

Елена Бурьева, практикующий детский психолог и автор блога *elena\_burgevaeva*, в своей новой книге отвечает на все эти вопросы и подробно рассматривает следующие темы: подготовка к школе, адаптация к первому классу, отношения между родителями и детьми, самостоятельность ребенка, общение со сверстниками и учителями, кризис семи лет и психологические особенности детей, которые мешают быстро «войти» в учебный процесс (дисграфия, дислексия, дискалькулия, СДВГ). Эта книга поможет вам победить страхи, предугадать ошибки и вступить в новый этап максимально правильно и спокойно.

Внутри вы найдете множество полезных тестов, упражнений, чек-листов, опросников и арт-практик.

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

© Бурьева Е.А., текст, 2025

© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-223396-8

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Мое отношение к школе .....	11
<b>Глава 1. ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ .....</b>	<b>17</b>
Детско-родительские отношения .....	37
Понимание, зачем нужна школа .....	43
Возраст/уровень развития .....	45
Здоровье .....	47
Физическая готовность .....	47
Распорядок дня .....	50
Деятельность .....	52
Самостоятельность .....	53
Контакт со сверстниками .....	54
Контакт со взрослыми .....	60
Индивидуальные особенности .....	61
Знания .....	74
<b>Глава 2. АДАПТАЦИЯ К ПЕРВОМУ КЛАССУ .....</b>	<b>79</b>
Обеспечить присутствие ребенка в школе .....	82
Обеспечить школьника всем необходимым .....	84

Помогать ребенку в усвоении знаний .....	87
Оказывать ребенку психологическую помощь и поддержку .....	89
Обеспечивать здоровый образ жизни ребенка .....	96
Как может проходить адаптация к школе? .....	98
Как в идеале прожить первые три-пять недель первого класса? .....	101
Кризис семи лет .....	105
Важные мысли .....	112
<b>Глава 3. КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ</b> .....	113
Как же проводить лето? .....	115
Что еще необходимо сделать летом? .....	118
Что еще мы обязательно должны сделать перед школой? .....	127
Другие каникулы .....	128
<b>Глава 4. КОМИССИЯ ЦПМПК</b> .....	129
Дислексия, дисграфия, дискалькулия .....	136
Мифы о трудностях в обучении .....	139
Дислексия .....	142
Дисграфия .....	144
Дискалькулия .....	146
Рекомендации для родителей и педагогов по работе с детьми, имеющими дисграфию, дислексию и дискалькулию .....	148
СДВГ .....	151

<b>Глава 5. ЛАГЕРЬ.</b> . . . . .	231
С чего начать подготовку к лагерю? . . . . .	235
Что взять с собой? . . . . .	237
Другие важные моменты. . . . .	238
<b>Глава 7. НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА.</b> . . . . .	241
Оценки . . . . .	246
Домашнее задание. . . . .	252
Отношение к учебе. . . . .	256



*Эта книга могла бы писаться долго, если бы не бесценная помощь Корчагиной Иры, мамы троих деток: Маши (10 лет), Кати (8 лет) и Ромы (4 года). Ира была моими руками в процессе написания и направляла меня как мама двух школьников, задавая вопросы, которые могли бы быть интересны читателям.*



## **ВВЕДЕНИЕ.**

### **МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ**

Как детский психолог я часто работаю с запросами «Что делать, если мой ребенок не хочет идти в школу/не хочет учиться/не хочет выполнять домашнее задание?» В этой книге я постараюсь дать ответы на все вопросы, волнующие родителей юных школьников.

Конечно же, я буду просить вас заниматься самопознанием, ведь в контексте проблем ребенка в школе очень важно понять свое отношение к этому учебному заведению.

Так получилось, что в процессе написания этой книги я и сама вспомнила школьные годы.

Я была из тех детей, которые любили ходить в школу, всегда сами делали уроки и очень переживали, если по какой-то причине приходилось пропускать занятия. Нет, я не была отличницей. И учеба мне давалась нелегко. Помню, что я начала понимать прочитанное только к десяти годам. Поэтому, пусть я и быстро решала арифметические примеры, как только в учебнике появились задачи, которые необходимо было прочитать и осмыслить, стала очень сильно отставать.

Меня никогда не ругали за оценки, не заставляли учиться лучше, не ругали после родительских собраний. Я не помню, чтобы дома мы говорили только о школе, оценках и уроках.

В первый класс я пошла рано и в середине года. Мы переехали в новостройку в микрорайон Жулебино. Мама со старшим братом пошли на собеседование, а меня с собой взяли просто за компанию. Учительница задавала вопросы брату, а отвечала я. В итоге меня взяла к себе в класс Марина Михайловна Короткова.

Сейчас, спустя десятки лет, я понимаю, насколько это был судьбоносный момент. Я была очень счастлива, что пойду в школу. И до сих пор очень благодарна Марине Михайловне.

В школу я ходила с мягкой игрушкой — плюшевым медвежонком Аней, которого наряжала в одежду младшей сестры, поэтому было ощущение, что я везде хожу с полуторагодовалым ребенком. Как же я благодарна Марине Михайловне, что она разрешала мне сажать за парту мою игрушку. Сейчас я понимаю, что это был переходный объект, который помогал справиться с тревогой, но тогда мне казалось, что я просто играю в дочки-матери.

Как же я любила свою первую учительницу! И не я одна — ее полкласса называли мамой. Вы даже не представляете, насколько мне повезло! Тогда, в шесть лет, сидя за партой и слушая Марину Михайловну, я начала мечтать, что стану такой же хорошей учительницей, как она. Благодаря ее заботе я захотела работать с детьми, чтобы дарить им такие же тепло и любовь.

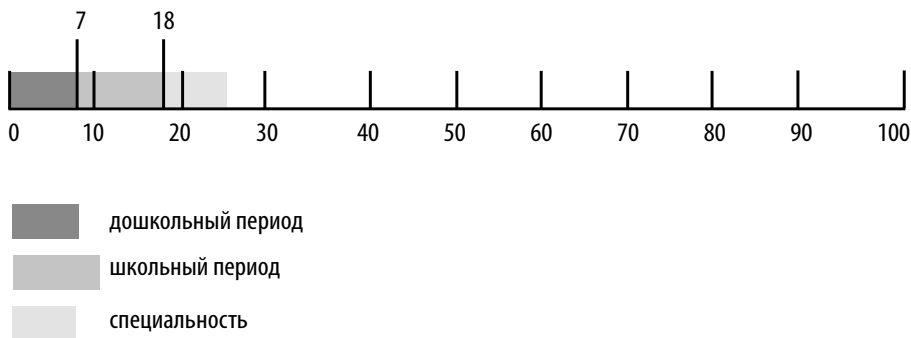
В детстве я точно знала, что чем больше будет счастливых детей, тем больше будет счастливых взрослых. Сегодня, будучи детским психологом, я всегда говорю: **«Работая с детьми СЕГОДНЯ, я меняю мир ЗАВТРА».**

В пятом классе я перешла в другую школу, так как в этой началось углубленное изучение английского языка, а с ним мне было еще сложнее, чем с русским. Потом я еще трижды меняла школы и в итоге окончила школу экстерном. Я очень благодарна моим маме и папе за то, что они так легко отно-

сились к переводам, оценкам и выполнению домашнего задания; за то, что в школьные годы у нас было много семейных вечеров за играми в карты, обязательные многочасовые прогулки по лесу, семейные советы, где каждый делился своими переживаниями и получал поддержку. И за лыжи, которые продолжали покупать, хотя я их постоянно ломала. До сих пор не понимаю, как люди на них катаются.

А теперь поделюсь с вами опытом, который я получила как мама двух школьниц.

Старшая дочка, Саша, пошла в школу в семь с половиной лет. Я не учила ее читать и писать, но, конечно же, какие-то буквы она знала. Я дала ей возможность много, очень много играть со сверстниками и не записывала ее на подготовку к школе. В детском саду, конечно же, детей готовили, но это был период пандемии, так что занятия были нерегулярными. Я помню, как Саша однажды спросила меня: «Мама, все учатся читать, а я нет, это нормально?» Я нарисовала большую линию, на которой обозначила возраста, сказала, что это жизнь от нуля до 100 лет, и показала ей малюсенький отрезок с трех до семи лет – период, когда ведущая деятельность человека – это игра. «Больше такого периода не будет, – сказала я. – И всю жизнь тебе предстоит учиться. Зато сейчас можно играть». Я помню, как пообещала, что буду поддерживать ее в школе.



С учительницей начальных классов, несмотря на пандемию, удалось встретиться зимой, за полгода до 1 сентября. Я спросила ее: «Чему мне научить ребенка?» На что она ответила: «Ничему учить не нужно, я ее сама научу». И, как вы понимаете, я не стала обучать дочь чтению и письму.

Активная игровая деятельность помогла сформировать у дочки хорошую эмоционально-волевую сферу. Она одна из немногих детей, кто с первого класса рассказывала стихотворения у доски, сама выполняла домашние задания, собирала рюкзак.

Помню, как от учителя приходили сообщения: «Учиться сложно, так как она не умеет читать». И даже при всем классе были какие-то фразы про то, что дочь не умеет читать. Но дочка совершенно спокойно отвечала: «Я же пришла в школу, чтобы научиться, и я обязательно научусь». К середине ноября она действительно это сделала.

В третий класс мы перевели дочку в другую школу, предварительно обсудив с ней плюсы и минусы этого решения.

Какой вывод можно сделать из этой истории? Если бы у Саши был другой тип нервной системы и слабо сформированная эмоционально-волевая сфера, ей было бы очень сложно, потому что **АБСОЛЮТНО ВСЕ ДЕТИ ПРИХОДЯТ В ПЕРВЫЙ КЛАСС, УЖЕ УМЕЯ ЧИТАТЬ, СЧИТАТЬ И ПИСАТЬ**. Поэтому с младшей дочкой, Дашей, мы не стали экспериментировать и записали ее на подготовку к школе в детском саду.

И я вам скажу, что родительское чутье нас не подвело! Адаптация младшей дочки к школе проходила сложнее. Я осознанно отказывалась от выполнения рекомендованного домашнего задания в пользу объятий, рисования, кидания бумаги и других упражнений на снижение эмоционального напряжения. Мы не оставляли дочку на продленке, но даже пос-