

Родители — не дизайнеры внутреннего мира ребенка, они только помощники, которые должны способствовать его гармоничному, максимально естественному развитию.

*Елизавета Филоненко*



АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ  ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 

*Елизавета Филоненко*

**#БОЛЬШАЯ КНИГА  
РОДИТЕЛЕЙ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 372.3/.4  
ББК 74.102  
Ф55

*Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме без  
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Филоненко, Елизавета Николаевна.**

Ф55 Большая книга родителей будущих первоклассников / Елизавета Филоненко. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 247, [1] с. : ил. — (Академия психологии для родителей).

ISBN 978-5-17-105790-9

Родители дошкольников и младших школьников! Эта книга — для вас!

Учеба — самая сложная работа в жизни ребенка, и большинство родителей в наши дни начинают готовить свое чадо к школьному обучению чуть ли не с пеленок. В ход идут различные методики «раннего развития» и развивающие пособия, призванные обеспечить первокласснику успешный школьный старт, развить в нем лидерские способности и сформировать гармоничную личность. Однако чаще всего старания взрослых приводят к обратному результату — увы, современные дети не хотят учиться, не умеют общаться, отдают предпочтение не книгам и подвижным играм, а гаджетам, и школа для них становится источником постоянного стресса.

Существует ли выход из этого тупика? Да. Дверь в успешное будущее для дошкольника открывают пять ключей: социальный интеллект, эмоциональный интеллект, произвольность и мотивация, физическое развитие и интеллектуальные навыки. Обо всех тонкостях и секретах развития этих сфер рассказывает детский психолог и специалист в семейной психотерапии Елизавета Филоненко.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105790-9

© Филоненко Е. Н., 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Содержание

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Ориентиры воспитания дошкольника</b> .....                            | 9  |
| Главный принцип воспитания .....   | 10 |
| Эксперимент «Чего я хочу от ребенка» .....                               | 12 |
| <i>Ребенок должен сделать то, чего я не могу</i> .....                   | 12 |
| <i>Почему ребенок не следует моему примеру?</i> .....                    | 14 |
| Пять ключей .....  | 17 |
| Результат воспитания: за что в конечном итоге<br>отвечают родители ..... | 20 |
| Натура ребенка: власть природы .....                                     | 22 |
| 1. Фон настроения .....  | 22 |
| 2. Порог реакции .....   | 23 |
| 3. Реакция на новое (приближение — удаление) .....                       | 24 |
| 4. Адаптивность .....  | 24 |
| 5. Интенсивность реакции .....   | 25 |
| 6. Ритмичность .....   | 25 |
| 7. Уровень активности .....  | 26 |
| 8. Отвлекаемость .....   | 27 |
| 9. Настойчивость .....   | 28 |
| Кластеры: сочетания природных черт .....                                 | 30 |
| Ребенок-гений: взрослые игры .....                                       | 32 |
| Эпохи детства .....  | 34 |
| 0–1 год .....  | 34 |
| 1–3 года .....   | 35 |
| 3–6 лет .....  | 37 |
| 6–12 лет .....   | 40 |
| 12–15 лет .....  | 40 |
| 15–18 лет .....  | 41 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Пять ключей успеха</b> .....  | 42  |
| <b>Социальный интеллект</b> .....  | 42  |
| Сенситивный период для развития социальных навыков .....                                   | 44  |
| Детский коллектив .....  | 45  |
| Вопросы, которые задают родители дошкольников .....  | 47  |
| Помогаем развить социальный интеллект .....  | 53  |
| 1. Чуткость: что любят мои близкие .....   | 53  |
| 2. Правила: техника безопасности в обществе .....  | 54  |
| 3. Анализ и наблюдения .....   | 70  |
| 4. Специальные игры и традиции для развития<br>социального интеллекта .....                | 70  |
| Итоги .....  | 72  |
| <b>Эмоциональный интеллект</b> .....   | 73  |
| Что в моей душе: понимание ребенком самого себя .....                                      | 78  |
| 1. Наблюдайте за сменой эмоций ребенка и говорите ему<br>о том, что с ним происходит ..... | 79  |
| 2. Покажите свои эмоции .....  | 80  |
| 3. Побуждайте ребенка выражать свои чувства .....  | 83  |
| 4. Играйте в специальные игры, которые способствуют<br>развитию понимания себя .....       | 84  |
| Я могу совершить чудо: как по собственному желанию<br>менять свои эмоции .....             | 85  |
| 1. Создавайте уникальные средства улучшения<br>настроения .....                            | 85  |
| 2. Ищите вдохновители .....  | 86  |
| 3. Учите ребенка обращаться с неприятными<br>эмоциями .....                                | 88  |
| Что чувствуют другие .....   | 98  |
| 1. Смотрите кино вместе с ребенком .....   | 99  |
| 2. Читайте книги .....   | 99  |
| 3. Используйте Я-высказывания .....  | 100 |
| 4. Помогайте ребенку анализировать чувства<br>окружающих людей .....                       | 102 |
| 5. Изучайте признаки эмоций .....  | 103 |
| Как я могу влиять на других .....  | 104 |
| Итоги .....  | 106 |

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>Произвольность и мотивация</b> . . . . .  | 107 |
| Почему ребенок хочет учиться . . . . .   | 108 |
| Социальные мотивы: в ладу с окружающими . . . . .  | 114 |
| <i>Нарушенные отношения с близкими взрослыми</i> . . . . .   | 114 |
| <i>Недостаточно времени на игру</i> . . . . .  | 117 |
| <i>Как не работает наказание</i> . . . . .   | 128 |
| <i>Прямой физический уход</i> . . . . .  | 129 |
| <i>Уход с помощью обмана</i> . . . . .   | 130 |
| <i>Внутренняя изоляция</i> . . . . .   | 131 |
| <i>Естественные последствия</i> . . . . .  | 132 |
| <i>Логические последствия</i> . . . . .  | 135 |
| Познавательные мотивы: хочу все знать . . . . .  | 141 |
| Итоги . . . . .  | 148 |
| <br>   |     |
| <b>Произвольность: управлять самим собой</b> . . . . .   | 149 |
| Зефирный тест: как предсказать будущее . . . . .   | 149 |
| Как образуется произвольность . . . . .  | 152 |
| <i>Как воспитывать произвольность</i> . . . . .  | 158 |
| 1. <i>Развивайте речь ребенка</i> . . . . .  | 158 |
| 2. <i>Обеспечьте ребенку подвижные игры</i><br><i>и спортивные занятия</i> . . . . .                         | 160 |
| 3. <i>Организуйте для ребенка специальные игры и занятия,</i><br><i>развивающие произвольность</i> . . . . . | 161 |
| 4. <i>Обеспечьте ребенку достаточное количество</i><br><i>свободной игры со сверстниками</i> . . . . .       | 167 |
| 5. <i>Ограничьте компьютерные игры — разрушители</i><br><i>волевой сферы</i> . . . . .                       | 168 |
| Итоги . . . . .  | 174 |
| <br>   |     |
| <b>Физическое развитие</b> . . . . .   | 175 |
| Координация связи «рука-глаз» . . . . .  | 179 |
| Отношение к болезни . . . . .  | 183 |
| 1. <i>Яркие эмоции родителей в ответ на болезнь ребенка</i> . . . . .  | 184 |
| 2. <i>Фейерверк возможностей в ответ на болезнь</i><br><i>ребенка</i> . . . . .                              | 186 |
| 3. <i>Создание «больного образа» ребенка</i> . . . . .   | 187 |
| Итоги . . . . .  | 189 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Интеллектуальные навыки ребенка</b> .....  | 190 |
| Чтение .....  | 194 |
| Словарный запас .....   | 197 |
| Искусство говорить .....  | 201 |
| Фонематический слух .....   | 206 |
| Помогите ребенку обнаружить в себе ЧИТАТЕЛЯ .....   | 211 |
| Что такое чтение .....  | 211 |
| Проблема старта .....   | 214 |
| Книги слишком рано .....  | 215 |
| Книги оптом .....   | 217 |
| Давление, критика и контроль .....  | 219 |
| Семь стратегий приучения ребенка к чтению .....   | 221 |
| Счет и логическое мышление .....  | 229 |
| Общие знания .....  | 232 |
| Итоги .....   | 233 |
| <br>  |     |
| <b>Школьный старт</b> .....   | 234 |
| <br>  |     |
| Школа для ребенка: быстрее, выше, сильнее .....   | 234 |
| Маленькая лягушка в большом пруду .....   | 234 |
| <br>  |     |
| Адаптация .....   | 241 |
| Как помочь ребенку адаптироваться к школе .....   | 242 |
| 1. Соблюдайте режим дня .....   | 243 |
| 2. Включайте в режим дня первоклассника много физической активности на свежем воздухе. Избегайте статичного отдыха ребенка за монитором ..... | 243 |
| 3. Контролируйте дополнительную нагрузку .....  | 243 |
| 4. Помогайте ребенку без излишней ажитации .....  | 243 |
| 5. Держите личную тревогу под контролем .....   | 244 |
| <br>  |     |
| <b>Заключение</b> .....   | 246 |
| <br>  |     |
| <b>Приложение.</b>  |     |
| <b>Словарь чувств и эмоций</b> .....  | 248 |

# Ориентиры воспитания дошкольника

---

Дети, о которых пойдет речь в этой книге, — дошкольники. Изначально книга была задумана для помощи родителям учеников младших классов, ведь известно, что именно в этот период у ребят возникает множество проблем, а их мамы и папы много нервов тратят на преодоление препятствий на пути к успешному обучению своих отпрысков. Однако всем известно, что проблемы проще предотвратить, чем решать, а сложности, которые дают о себе знать в школе, на самом деле зарождаются раньше, еще на этапе дошкольного детства. И к первому классу проблемы уже готовы, даже если еще не проявили себя. Поэтому максимальный эффект будет от работы, проведенной именно в период подготовки к школе, задолго до поступления в первый класс. При правильном подходе школьный старт проходит проще и того, что называется «школьными проблемами», зачастую удается вообще избежать.

Поэтому свою книгу о подготовке к школе я начинаю с периода, в котором первые мысли о школьном обучении только появляются у родителей. В этом возрасте у детей обычно еще никаких актуальных проблем нет, но для них активно создается фундамент. И в этой книге я расскажу о пяти ключах к успешному школьному обучению.

*Конечно, счастье — не только в хорошей учебе. Я не предложу вам свести личность ребенка к роли ученика и оценивать его успешность и жизненные перспективы исключи-*

тельно по школьным отметкам. Часто школьная успеваемость не оказывает прямого влияния на дальнейшую жизнь человека, примеров тому достаточно. Но все-таки школа занимает 11 лет жизни ребенка, очень важных лет. Большинство ребят идут учиться и после школы, и время, отданное учебе, увеличивается еще на несколько лет. Учеба — непростое дело, есть даже мнение, что это самая сложная работа в жизни. Справедливо было бы подготовить ребенка к этому важному, непростому и длительному этапу жизни — этапу, когда основные его силы и время тратятся на учебу.

Кроме учебы в жизни ребенка есть много интересного: общение с друзьями и родными, хобби, мечты и творчество. Это очень важные стороны жизни, возможно, они и определяют, каким станет ребенок в дальнейшем. Однако все это — более свободные области, часто больше дающие ребенку, чем требующие от него. Школа же — почти неизбежная данность, школа предъявляет к ребенку много требований, волей-неволей ему необходимо в школе работать, соответствовать определенным критериям. А для того чтобы это делать успешно, то есть гармонично для самого себя и соотносясь с требованиями реальности, нужно иметь прочные основы характера. Об этих основах мы и поговорим.

## Главный принцип воспитания

В наши дни в распоряжении родителей поистине космическое количество литературы о воспитании. На нас идет прямо-таки лавина советов, как воспитать счастливого и успешного человека. Часть из них пустовата, есть откровенно бесполезные вещи, часть очень актуальна и полезна.

Можно выбрать в соответствии с ситуацией на свой вкус что-то подходящее.

Однако в реальности людей, которые могут похвастаться успешной воспитательной стратегией, немного. Отчасти это происходит оттого, что не особенно довольные жизнью, не процветающие и несостоявшиеся (то есть самые обыкновенные) люди сплошь и рядом стремятся выращивать «счастливых победителей и лидеров», а это в принципе невозможно. Родители, не обладающие нужными качествами и не являющиеся примером счастливой и полноценно развитой личности, не могут воспитать счастливых и высоко развитых детей. В воспитании детей люди, как правило, воспроизводят самих себя, то есть их дети функционируют в личном и профессиональном плане примерно на том же уровне, что и они сами. **Поэтому главный ориентир в воспитании ребенка — личное развитие.**

Будь самим собой, ищи собственный путь, познай себя прежде, чем захочешь познать детей. Прежде чем намечать круг их прав и обязанностей, отдай себе отчет в том, на что ты способен сам. Ты сам тот ребенок, которого должен раньше, чем других, узнать, воспитать, научить. Одна из грубейших ошибок — считать, что педагогика является наукой о ребенке, а не о человеке.

*Я. Корчак*

**Не боритесь с недостатками ребенка, отводя глаза от своих собственных.** Лень, инертность, узость интересов, падкость на удовольствия, грубость, истеричность —

все это наши дети перенимают от нас, а не «приносят с улицы» и не «берут из Интернета».

### Эксперимент «Чего я хочу от ребенка»

Выпишите 10 типичных требований, которые вы предъявляете ребенку. Среди этих требований могут быть и те, которые ребенок обычно выполняет, и те, которые он не склонен выполнять, пропускает мимо ушей.

Например, вы требуете от ребенка:

1. Убирать за собой вещи.
2. Выбирать для еды полезные продукты.
3. Заниматься зарядкой.
4. Читать полезные книги.
5. Учить уроки и т. д.

На втором этапе эксперимента задайте себе вопрос: делаю ли я то, чего требую от ребенка?

Не во всех случаях можно так прямо ответить на этот вопрос, но в большинстве случаев можно найти аналоги требований к детям в жизни взрослых. Так, например, вы не можете делать уроки, так как нигде не учитесь, но спросите себя: не откладываю ли я постоянно дела по работе, которые должны быть сделаны? Не избегаю ли я обучения, которое мне давно нужно пройти?

Результаты этого эксперимента могут быть различными.

### **Ребенок должен сделать то, чего я не могу**

Возможно, вы обнаружите, что требуете от ребенка действий, на которые сами не способны. Например, вы требуете от ребенка перестать таскать сладости, не чувствуя в себе сил отказаться от десерта. Или вы настаиваете, чтобы он читал книги, но сами давно только смотрите видео в социальных

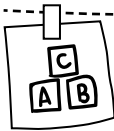
сетях. Или вы требуете от ребенка усилий в учебе, тогда как годами не можете выполнить данное себе обещание подтянуть английский. Или вы выталкиваете ребенка в общение, при этом сами болезненно стеснительны. Или вы разбрасываете свои вещи, но требуете от ребенка, чтобы он убирался.

- ✓ Когда родители жалуются на необходимость идти на нелюбимую работу, они подают ребенку пример отношения к своим обязанностям в жизни.
- ✓ Когда родители ничего не делают для собственного развития в профессиональной и личной областях, они учат ребенка быть пассивным.
- ✓ Когда родители проводят за одним из многочисленных экранов все свободное время, они моделируют для ребенка образец времяпрепровождения.
- ✓ Когда родители недовольны большими домашними заданиями в школе или ждут не дождутся каникул, чтобы самим отдохнуть, они учат ребенка ненавидеть свою учебу и стремиться к безделью.



*В детской спортивной секции были организованы параллельные занятия для родителей — растяжка, несложная гимнастика. Взрослым предлагалось не сидеть час, ожидая ребенка, а провести время с пользой, причем занятия для взрослых были бесплатными. Только двое из пятнадцати посещали занятия для взрослых, остальные родители предпочитали сидеть и пристально наблюдать за занятиями детей, энергичными жестами периодически призывая их к порядку. Многие из родителей при этом были весьма требовательны к старательности детей на занятии. Взрослым проще было следить, чтобы дети действовали правильно, нежели напрягаться самим.*

В следующий раз, когда вы будете готовы отругать ребенка за то, что он не хочет делать свою работу «на отлично», задайте себе вопрос: а делаю ли я сам свою работу в жизни «на отлично»? Развиваюсь ли я в своей профессии, изучаю иностранные языки, занимаюсь спортом, читаю действительно хорошие книги, увлекаюсь искусством, поддерживаю вокруг себя гармонию и порядок, умею ли владеть эмоциями? Большинство людей, если они захотят быть честными с собой, признают, что это не так. Взрослые часто пассивны в своей жизни, инертны, но они требуют наилучших результатов от своих детей.



*Нелишне будет задаться вопросом, с какой стати ребенок будет делать то, чего не можете или не хотите делать вы? Он такой же человек, ему тоже трудно и лень, а возможности мотивировать себя гораздо меньше, чем у вас.*

### **Почему ребенок не следует моему примеру?**

А что, если вы обнаруживаете, что большинство требований, которые выставляете ребенку, вы выполняете сами? Если дети согласны с вашими требованиями, то примите мои поздравления — это отличный результат, которым наверняка вы и сами довольны. Но бывает так, что большинство требований ребенок игнорирует, несмотря на очевидный положительный пример родителей.

Есть две причины, которые могут приводить к такой ситуации.

### **Эффект встречной ролевой дополнительности.**

Эффект ролевой дополнительности проявляется сплошь и рядом в отношениях родителей и детей. Например, родители очень ответственные, включены в школьные занятия, а ребенок пассивен и безответственен. **Родители в таком случае подменяют своей активностью деятельность ребенка, и его ответственность и инициатива не развиваются.**

Родителям, которые с энтузиазмом делают школьные проекты вместо ребенка, не стоит ждать, что в один прекрасный день они увидят такой же энтузиазм у самого ученика. Другой пример: ребенок с задержкой развития речи часто воспитывается очень энергичными родителями, которые при любой попытке ребенка сказать нечто, стремятся пояснить, что он имел в виду, не давая ему освоить новый уровень речи, просто оберегая его от необходимости развивать речевой навык.

Примеры подмены и замещения деятельности ребенка родительской активностью можно приводить бесконечно. На днях я наблюдала сцену в кафе: мама, нырнув под стол, энергично натягивала на своего ребенка (по виду, как минимум первоклассника) зимний комбинезон и ботинки. Мальчик при этом не только не помогал матери, но и не проявлял ни малейшего интереса к происходящему, меланхолично разглядывая потолок. Нет никаких сомнений, что мама считала ребенка «несамостоятельным».

**Если вы слишком активны, у ребенка не разовьются те качества, которые вы подменяете.** Он не станет внимательнее, если пара зорких материнских глаз следит за каждой его ошибкой, он не станет ответственнее, если его все время страхуют и не дают столкнуться с последствиями его поступков. Он не разовьет инициативу и тягу к познанию, если родители пичкают его информацией, еще им не востребованной и не принимаемой.