

Екатерина Мурашова Дина Анащенко

# ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ

книга для родителей,  
которые хотят  
вместе со своими детьми  
лучше узнать наш мир

ПОЙДЕМ  
ГУЛЯТЬ

Дина Анащенко

Екатерина Мурашова





Екатерина Мурашова

Дина Анащенко

# ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ

книга для родителей,  
которые хотят  
вместе со своими детьми  
лучше узнать наш мир

Москва



Самокат

УДК 087.5:502.2

ББК 88.8

М91

Серия «Самокат для родителей»

**Мурашова, Екатерина.**

М91 Пойдем гулять! Книга для родителей, которые хотят вместе со своими детьми лучше узнать наш мир : Екатерина Мурашова, Дина Анащенко ; ил. Олеси Гонсеровской. — М. : Самокат, 2024. — 168 с. : ил. — (Самокат для родителей).

«Пойдем гулять» — приглашение к настоящим приключениям! Обещаем: с нашей книгой вы найдете их даже в зимнем городском дворе. Книга поможет пробудить интерес ребенка к природе и обогатить опыт совместного детско-родительского бытия в реальном, а не виртуальном мире.

В книге более 700 упражнений, которые познакомят ребенка с природным разнообразием на даче, дома, в городе, лесу, поле, на берегу водоема и на море. И круглый год!

Задания подходят детям от полугода до 9 лет и родителям в любом возрасте, а также бабушкам, дедушкам, старшим братьям и сестрам, гувернерам, педагогам детских садов и дополнительного образования.

ISBN 978-5-00167-614-0

© Екатерина Мурашова, Дина Анащенко, текст, 2023

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательский дом «Самокат», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>7</b>
<b>Введение-знакомство</b> .....	<b>13</b>
<b>Общая схема нашей книжки и как с ней работать</b> .....	<b>17</b>
<b>Время года — весна</b> .....	<b>32</b>
Локация «Двор» .....	34
Локация «Дача, усадьба, дом за городом» .....	42
Локация «Лес — лесопарк» .....	51
Локация «Берег пресноводного водоема (реки, озера, пруда)» .....	57
Локация «Поле или луг» .....	62
<b>Время года — лето</b> .....	<b>64</b>
Локация «Двор» .....	66
Локация «Дача, усадьба, дом за городом» .....	74
Локация «Поле или луг» .....	83
Локация «Лес — лесопарк» .....	87
Локация «Берег пресноводного водоема (реки, озера, пруда)» .....	93
<b>Время года — осень</b> .....	<b>96</b>
Локация «Двор» .....	98
Локация «Дача, усадьба, дом за городом» .....	105
Локация «Лес — лесопарк» .....	115
Локация «Берег пресноводного водоема (реки, озера, пруда)» .....	122
Локация «Поле или луг» .....	126

<b>Время года — зима</b> .....	<b>129</b>
Локация «Двор» .....	130
Локация «Дача, усадьба, дом за городом» .....	137
Локация «Лес — лесопарк» .....	145
Локация «Берег пресноводного водоема (реки, озера, пруда)» .....	149
Локация «Поле или луг» .....	151
Локация «Природа у вас дома» .....	153
<b>Заключение</b> .....	<b>164</b>

# ВВЕДЕНИЕ

ВВОДНАЯ ОБЪЯСНЯЛКА, КОТОРУЮ МОЖНО  
НЕ ЧИТАТЬ ТЕМ, КТО И ТАК ВСЕ ПОНИМАЕТ





Дорогие взрослые, давайте не будем лукавить и обманывать себя и признаем очевидное: если не случится чего-нибудь уж прямо совсем катастрофического, вашим детям, которым сейчас десять месяцев, пять или одиннадцать лет, предстоит расти и жить сразу в двух мирах — реальном и виртуальном.

И сами они уже являются сразу двумя существами в их неразрывном единстве: 1) организм *Homo sapiens* с его мозгом, мышцами и печенками-селезенками, живущий в реальном мире, кушающий, пьющий, испражняющийся и иногда все-таки общающийся с реальными людьми, растениями и животными (другими биологическими структурами), плюс 2) электронное представительство этого организма в сети с его более-менее выдуманной внешностью, портфолио, резюме, биографией; взятыми из реальности и творчески переработанными или полностью выдуманными событиями из жизни; виртуальными друзьями, которых он никогда в жизни не видел и не знает, как они в реальности выглядят и пахнут; электронными помощниками, вспомогательными нейронными сетями, каналами связи с искусственным интеллектом (ИИ) и т. д. и т. п.

Очевидно, что, пока мы являемся живыми белковыми организмами, а не электрическими процессами в электронных сумерках, фактическое лишение растущего ребенка реального мира (легко представим, что большую часть времени бодрствования он проводит, смотря мультики, проходя онлайн-уроки и занятия,

играя в компьютерные игры или просто тыкая пальцем в кнопки телефона или пульта) выглядит категорически неправильным прямо сейчас и существенно намекает на серьезные проблемы в его дальнейшей взрослой жизни. Наше тело, наш организм, наша сформированная тысячелетиями (если не миллионами лет) в процессе эволюции «биологичность» и социальность в любом возрасте требуют, ну, скажем так, постоянной и полноценной самореализации. И если организму все это не предоставляют или предоставляют только суррогат (занятия в тренажерном зале вместо реальной физической активности, конференции по зуму вместо тусовок, запланированная и оплаченная встреча с психотерапевтом по скайпу вместо разговоров по душам и посиделок с друзьями), наша личность начинает сначала возмущаться, а потом либо горевать (впадать в депрессию, апатию и т. д.), либо мстить (соматически болеть). Особенно, как мы понимаем, все это касается именно растущего организма, у которого система «организм — личность — другие — мир» еще формируется и весьма уязвима. Поэтому сейчас многие разумные родители хотели бы по максимуму развить и укрепить связь ребенка с реальностью. Ведь все основы формируются и все фундаменты закладываются именно в детстве и ранней юности. Научим ребенка в детстве, и он будет всю жизнь реальный мир эффективно и с удовольствием использовать. Не научим... тогда вероятны существенные проблемы.

Как же это правильно и разумно сделать? С опорой на свою 30-летнюю психологическую практику вынуждена признать, что значительной части родителей в первую очередь приходит в голову «запретительный» путь. Не покупать ребенку телефон, давать смотреть мультики только по пятнадцать минут в день, и то прошедшие строгий родительский отбор. Отобрать телефон, отключить интернет — это уже для ребят постарше. Идея тут простая: если у него не будет этого виртуального мира или он будет присутствовать минимально, то товарищ поневоле начнет осваивать мир реальный. Надо же ему что-то делать... Увы. Практически вся активность детей и особенно подростков в этом случае направлена на попытки преодолеть выставленные запреты. Даже если у них это и не особо получается (а обычно у них получается), «по сторонам» они в любом случае при этом не смотрят и никакой любви и никакого интереса к реальному миру по понятным при-

чинам не приобретают. Наоборот, у них развивается искусственно (родительскими запретами!) преувеличенный интерес к миру виртуальному, и уж когда они наконец до него дорываются...

Другая стратегия, которую часто прямо озвучивают родители, причисляющие себя к интеллектуалам: «Я его так загружу учебой и всякими кружками, что ему просто некогда будет всей этой дуростью заниматься».

В результате реализации этой стратегии ребенок учится в школе повышенного уровня, дополнительно посещает музыкальную, художественную и спортивную школы, занимается с репетиторами или ходит на десять разных занятий в кружках в неделю. Свободного времени у него действительно нет. Какая-то часть занятий ему может даже нравиться. Свою школу он вслед за взрослыми считает престижной и важной и поэтому по пять-шесть часов в день сидит за уроками, чтобы не отстать от напряженной и расширенной программы. Но на прямой вопрос: «Чем бы ты занялся, если бы от тебя вот сейчас все отстали и тебе не надо было бы ничего делать?», он честно отвечает: «Лег бы на кровать с телефоном и лежал». Именно так, крутясь сейчас как белка в колесе (со значительной вероятностью он будет продолжать делать это и во взрослом возрасте), он представляет себе свою не сбывшуюся пока мечту и этим забавно напоминает средневекового неграмотного крестьянина-христианина, для которого рай — это место, где не надо работать и вообще ничего делать, сиди себе вечно, глазей на прекрасные картинки и слушай прекрасную музыку.

Третья известная мне и достаточно распространенная родительская стратегия по «приучению детей к реальному миру» заключается в том, что ребенка, как сумку или рюкзак, везде таскают. Еще сидя в слинге, он уже побывал в консерватории на концерте Баха и в Русском музее на выставке картин Нестерова. В три года он знает, где в Эрмитаже мумии, а где рыцари. К десяти годам он видел семь морей и три океана, Колизей, Эйфелеву башню, Биг-Бен, башни московского Кремля и еще пять десятков музеев, которые в общем-то уже давно слились у него в одну большую Достопримечательность. Вызвать «ах-реакцию» у такого ребенка практически невозможно сейчас и не станет возможным в будущем. Он уже слишком много всего повидал. Впрочем, разумеется, я ошибаюсь, потому что по привычке говорю лишь о мире реальном. Новая модель телефона или новый ролик любимого блогера с задачей вызывания «ах-реакции», конечно же, справится.

Тут читателю становится очевидно, что раз выше все три стратегии раскритиковали, то, наверное, сейчас авторы предложат для развития и выращивания «нецифрового» ребенка что-то еще. Вы правы, уважаемый читатель. Вся наша книжка, которую вы сейчас держите в руках, слушаете в наушниках или читаете на экране, и есть такое предложение. Мы предлагаем методику.

Кому мы ее предлагаем? В первую очередь взрослым — родителям, бабушкам, дедушкам, дядям и тетям, няням, гувернерам, старшим братьям и сестрам. Ребенок в этой методике следует за взрослым. Это естественная стратегия развития и обучения для детеныша высшего млекопитающего. Миллионы лет они именно так всем важным и нужным для выживания вещам и обучаются. Мы с вами (не забывайте) тоже высшие млекопитающие. Ребенка в этой методике никуда не тащат и не толкают впереди себя, как ковш у трактора, он следует за взрослым *вглубь* реального мира прямо там, где они вместе оказываются.

Для кого такая методика подойдет? Для тех, кто любит природу. Для тех, кто видит в своем ребенке не проект, а младшего спутника в интересном жизненном путешествии. Для тех, кто умеет не торопиться. Для тех, кто сам хочет развиваться вместе с ребенком.

Каковы цели и достоинства предлагаемой нами методики?

То, что мы предлагаем, захватывающе интересно. Это раз. Если вы не биолог, не агроном, не крестьянин и не специалист по лесному хозяйству, то вы никогда в жизни ничего такого не пробовали. Новый удивительный опыт лично для вас. Приятным бонусом — развитие вашего ребенка (детей).

В результате применения методики получается не совсем цифровой ребенок — это два. Причем результаты тут устойчивые и никакому дальнейшему обжалованию не подлежат. «Развидеть» то, что вы с ребенком увидите, и забыть то, что узнали, невозможно. Оно опирается на базовые вещи в нашем с вами биологическом устройстве.

Детско-родительские контакты приобретают десяток новых валентностей — это три. Веерное расширение возможностей для общения со своими детьми и обучения их полезному. Современные родители сами воспитаны так, что уверены: детьми надо заниматься. Я когда-то проводила исследование: 83 процента родителей учат совсем маленьких детей буквам, цифрам

и иногда английскому алфавиту. Зачем? Маленьким детям читать не нужно: у нас стопроцентная грамотность, они и так научатся. В основном, как я впоследствии выяснила, этот странный феномен связан с тем, что родители просто не очень представляют себе, что именно с маленькими детьми делать, и следуют не за самими собой и уж тем паче не за потребностями своего ребенка, а за более-менее способными к саморекламе другими мамами или за коммерческими инструкциями мира нарастающего потребления, в которых хорошо продвигается раннее обучение. Но на самом деле бежать за ними вовсе не обязательно. Вам же нравятся словосочетания «естественное развитие», «неспешное открытие мира», «в соответствии с потребностями ребенка», правда? От них веет чем-то таким хвойным и уютным, не так ли? Ну вот и попробуйте.

Самому думать почти не надо, есть подробная инструкция — это четыре. У современных родителей в их сложной повседневности часто мало времени, мало сил и мало сноровки на это, безусловно, энергетически выматывающее занятие — думать самому. А вот следовать инструкции — это они умеют. Мы решили пойти навстречу очевидности и постарались сделать инструкцию максимально конкретной. Объяснения «почему так» только в самом крайнем случае, если без этого уж совсем не обойтись.

Ну что же, поехали.

Самую сложную часть мы уже сформулировали, а вы уже прочитали.

Дальше будет введение-знакомство, а потом преимущественно практика и, может быть, совсем немного (как приправа к основному блюду) натурфилософии.



# ВВЕДЕНИЕ- ЗНАКОМСТВО

ЕЩЕ ОДНА ОБЪЯСНЯЛКА, КОТОРУЮ АВТОРЫ  
РЕКОМЕНДУЮТ ВСЕ ЖЕ ПРОЧИТАТЬ  
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВАШЕГО СОВМЕСТНОГО  
ПУТЕШЕСТВИЯ





Вероятно, сначала надо кратко представиться.

**Мурашова Екатерина** — возрастной и семейный психолог, биолог-зоолог, писатель, лектор, блогер.

**Анащенко Дина** — биолог-эколог, учитель биологии в гимназии, педагог дополнительного образования для детей 8–15 лет, разработчик и ведущая программ эколого-биологического образования для семей с детьми.

Теперь давайте про вас. Кто вы?

В основном мы адресуем свою книжку родителям или бабушкам-дедушкам с детьми или внуками в возрасте от полугода до 9–10 лет. Почему такая верхняя граница? Да потому, что к этому моменту интерес к природе и реальному миру у ребенка уже вполне сформирован, ваша задача выполнена. Природа всегда, сколько бы он потом ни прожил, будет говорить с ним, за что он вам будет очень благодарен. Если же ребенок вдруг, следуя за нашей книгой в процессе своего взросления и под вашим чутким руководством, не на шутку заинтересуется биологией или одной из ее областей (ботаникой, гидробиологией и т. д.) и захочет продолжить ее изучение, то 10 лет — самое время подумать о каком-нибудь профильном кружке, где ваше чадо будет получать уже более серьезную и систематизированную информацию от специалистов и (что очень важно для этого возраста!) в группе сверстников, интересующихся тем же.

Что же касается возраста младше 10 лет, то, будучи практиками с очень большим опытом работы, мы уверены: самый эф-

фективный способ открытия мира для ребенка в этом возрасте — через его родителей. Если их научить чему-нибудь полезному и интересному или просто им на это интересное-удивительное указать — они практически наверняка передадут свой интерес и полученное в процессе обучения удовольствие своему ребенку.

Кроме того, мы полагаем, что наша книжка будет, несомненно, полезна няням и гувернерам, а также воспитателям небольших детских садов, групп продленного дня, ведущим детских прогулочных групп и т. д.

\* \* \*

Участники и место действия и, как пишут в своих статьях ученые, методы и материалы.

Итак, берется самая обычная семья на самых обычных прогулках со своим ребенком. Городской двор. Берег пруда. Парк. Поездка на пикник. Дача у бабушки. Выход в лес за грибами или ягодами. Поездка в отпуск на теплое море.

В основном мы будем обращаться к семьям, живущим в средней полосе России — в местах, где есть зима, весна, лето и осень. Но про поездки на юг, на берег моря или в поле тоже упомянем.

Что нам понадобится в нашем длинном и увлекательном путешествии? Вот приблизительный список:

- несколько стеклянных банок и марля, чтобы накрывать их сверху;
- несколько пластиковых контейнеров с дырявыми крышками (чтобы проходил воздух). Если только рассмотреть и отпустить, то можно и не дырявить;
- сачок для ловли насекомых на суше. Он так и называется — «энтомологический»;
- набор пинцетов;
- большие и маленькие ножницы;
- если вы настроены серьезно — гербарная папка;
- сачок для ловли водяных обитателей. Подойдет еще пластиковый дуршлаг с капроновой сеткой на ручке;
- несколько плоских эмалированных или пластиковых лотков (кювет) для экспресс-рассматривания находок;
- набор луп с разной степенью увеличения;
- часовое стекло для рассматривания живой мелочи в воде;
- набор одноразовых ложек для выуживания объектов;

- микроскоп, если решите, что вы готовы, и предметные и покровные стекла к нему. Можно использовать современные простенькие и дешевые цифровые микроскопы, которые присоединяются прямо к телефону;
- настраиваемый бинокль с большим увеличением (не театральный) или подзорная труба;
- скачанная на телефон или планшет программа для определения растений (если доступен интернет, то можно пользоваться «Яндексом»);
- скачанные или онлайн определители зверей, птиц, насекомых, водных обитателей для вашей области или для того места, куда вы едете в отпуск (в командировку, в эмиграцию и т. д.). Если вы еще склонны пользоваться бумажными определителями с картинками, то сегодня они есть в продаже в прекрасном ассортименте. Можно найти и заказать именно для вашего региона;
- если вы очень технически продвинутая семья, то для некоторых упражнений вы сможете использовать дрон, чтобы снимать с высоты;
- еще для «очень технически продвинутых» пригодится видеокамера с датчиком движения. С ее помощью можно снять зверей, птиц и насекомых в среде их обитания в то время, когда вас там нет, а потом вместе с ребенком посмотреть видео и раскрыть их маленькие тайны;
- специальная «исследовательская сумка», в которой вы все вышеперечисленное будете хранить и носить.

Что здесь для нас важно? Для детей в возрасте от 5 до 10 лет поиск, подготовка, сортировка и раскладывание «оборудования» для вашего экспресс-исследования чрезвычайно важны сами по себе. Все эти баночки, пинцетики и сачки, лупы и микроскопы для них часто не менее, а иногда и более (особенно если ребенок аккуратен и педантичен) интересны, чем конкретная природная тема, которую вы сегодня планируете рассмотреть. Прямой аналог — школьные пеналы. Вспомните себя в детстве, как вы с любовью раскладывали в них ручки, карандаши, резинки и прочие канцелярские принадлежности и при этом вовсе не думали о заданиях, которые вам с их помощью предстоит выполнить.

# ОБЩАЯ СХЕМА НАШЕЙ КНИЖКИ И КАК С НЕЙ РАБОТАТЬ

