

УДК 327.3/.4  
ББК 74.102  
А13

**Абдулова, Гюзель.**

**А13** Учиться в школе легко и просто! / Гюзель Абдулова, Юлия Гурьянова. — М. : Издательство АСТ, 2020. — 255, [1] с. : ил. — (Эффективный тренажёр).

ISBN 978-5-17-119337-9

Каждый ребёнок рождается на свет с огромным потенциалом и потребностью познавать окружающий мир. Но к началу обучения современные дети зачастую демонстрируют негативное отношение к школе. С годами ситуация усугубляется! Что делать?! Важно научить ребёнка учиться и создать благоприятную развивающую среду. Тогда способности и возможности, дарованные природой, превратятся в устойчивые компетенции и приведут к большому успеху. Эта книга опытных педагогов и психологов школы интеллектуального развития «Супермозг» поможет поддержать в вашем сыне или дочке естественную тягу к знаниям, раскроет их способности. Уникальные психологические методы и приёмы, увлекательные упражнения превратят утомительную обязанность посещения школы в любимое занятие, приносящее удовольствие и эмоциональный подъём.

**УДК 327.3/.4**  
**ББК 74.102**

© Абдулова Г. Ф., текст, 2020

© Гурьянова Ю. С., текст, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

В книге использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock, Inc, Shutterstock.com, FOTODOM

В книге использованы фотографии, предоставленные автором Г. Абдуловой

# ПОКОЛЕНИЕ Z

## Случаи из практики



«Моему сыну 6 лет. Он пошёл в первый класс, но столкнулся с трудностями. Не хочет читать, писать, плачет, говорит, что ничего не понимает. Злится, бьёт себя по лицу и голове, сжимает кулаки от злости, может швырнуть тетрадь. Постоянно повторяет: "Ты меня не учишь!" или "Я хотел дать правильный ответ, но ты помогла и во всем виновата!"»

«Усидчивость на нуле, активный, даже слишком, упрямый и нервный. Как найти к ребёнку подход?»

«Ребёнок не хочет учиться. Скоро экзамены, а уроки делать не желает!»

«Как заставить читать?! Ребёнок читает медленно, не помнит, что прочитал, за книгу не усадишь».

Современные дети совсем другие. Они практически с рождения знакомы с компьютерными технологиями и интернетом. В их жизни много информации и интерактивных



развлечений. Можно сказать, что они растут «с кнопкой» в руках.

Большинство из них начали обучать «с пелёнок», водили за ручку в многочисленные центры раннего развития. Им не нужно ждать неделю, чтобы посмотреть любимые мультики. Им вообще не нужно ничего ждать — желания исполняются в течение максимум года. В результате у них развилась привычка получать всё и сразу. Они редко гуляют, не знают большинства подвижных игр из дворового детства своих родителей. Мало кто из них умеет разжигать костёр или пришивать пуговицы. У них меньше опыта взаимодействия с другими детьми и построения отношений.

Мы бережём их и задаём рамки: не трогай, отойди, не лезь, не беги. Из-за сенсорного голода и недостатка физической активности у многих детей возникают проблемы с координацией движений, письмом и чтением, памятью, речью и вообще сложности с коммуникацией. И вот уже говорят о целом поколении неуклюжих интровертов.

Большинство современных игрушек создаются с готовой программой действий. Куклы снабжены нарядами и питомцами, до-



миками, велосипедами, качелями, зеркалами и т. п. А конструкторы сопровождаются подробными схемами сборки. Выбор огромен, но нет необходимости включать фантазию и воображение. Упускается период для тренировки образного мышления.

«Готовые» игрушки тормозят развитие мозга и, как следствие, могут привести к проблемам в обучении. Ведь над ними не надо думать, они предназначены только для развлечения и формируют прямолинейное восприятие действительности.

Уже в школе детям становится сложно выполнять задание не по готовой программе. Они нуждаются в конкретных кратких указаниях с обозначенными точками контроля и аргументированной мотивацией. Например, такой: «Математику тебе надо учить, потому что на этих уроках мы решаем задачи. А решение задач способствует развитию нервных клеток в головном мозге. В результате у тебя будет лучше развит мозг, будешь лучше запоминать информацию».

Но не всё так плохо, есть и плюсы. У наших детей более гибкое мышление, они открыты новому и способны быстро решать определённый круг задач. Они легко осваи-



вают новые технологии. Реже попадают под власть стереотипов, практически не подвержены конформизму.

Нам взрослым, родителям и педагогам, важно учитывать особенности нового поколения и сознательно внедрять в обучение элементы мультисенсорики, геймификации (игровые моменты). Современных детей необходимо мотивировать к познавательной деятельности, нужно создавать ситуации успеха и пытаться объяснить, почему следует учиться, трудиться и идти к намеченной цели.

Однако я призываю понимать своеобразие поколения, но не навешивать ярлыки — X, Y, Z. В значительной степени мы все творцы своей реальности. И всё перечисленное всего лишь приблизительно описывает ситуацию. Ведь есть семьи, в которых дети независимо от времени и обстоятельств проявляют свои лучшие качества, раскрывают способности и достигают невероятных результатов. Многое зависит от того, что мы вложим в детей. Рано делать серьёзные выводы, ведь у поколения Z всё ещё впереди!

В этой книге мы собрали самые эффективные, самые необходимые для современных детей упражнения, которые помогут разви-



вать важнейшие компетенции для успешной учёбы. Весь этот массив методов, приёмов, подходов, советов неоднократно проверен в нашей школе «Супермозг» и показал прекрасные результаты.

Желаем вам и вашим детям радости от процесса познания и развития!

# НЕ ХОЧУ УЧИТЬСЯ!



## КОРЕНЬ ВСЕХ ПРОБЛЕМ

Как часто современный ребёнок не справляется со школьной нагрузкой, новыми обязанностями! Ему очень трудно, и родители пытаются помочь. Но в чём заключается помощь? Делать вместе с ним (или за него) уроки? Ругать? Наказывать? Обратиться к репетитору, нейропсихологу, врачу?

Если не решить эту проблему на начальном этапе, в старших классах ситуация может осложниться. И здесь дело не только в нежелании читать, делать домашние задания. Нужно обучать, воспитывать, развивать детей, чтобы они умели слушать, а не просто слышать, концентрировать внимание на существенном, осмысленно и критически воспринимать любую информацию, вникать в



суть вещей, выделять главное, делать выводы, анализировать свои действия.

Возможны различные причины трудностей в обучении детей. И лучше рассматривать их в комплексе. Часто проблемы возникают из-за незнания и непонимания закономерностей психического и физиологического развития детей. Например, у ребёнка в начальных классах могут быть сложности в социальной адаптации. Всё вокруг новое — школа, учитель, одноклассники. Нет привычки жить по расписанию, предъявляются новые непонятные требования, возникает страх сделать ошибку, показаться смешным и т. д.

Далее в рейтинге причин школьной неуспешности стоят слабая концентрация внимания, низкий уровень развития таких познавательных процессов, как восприятие, мышление, память, речь; несформированность рефлексивных способностей (самоконтроля и самопроверки); отсутствие учебной мотивации; неадекватная самооценка; чрезмерная импульсивность и другие отрицательные черты характера; негативные факторы окружающей среды (домашние конфликты, перегруженный режим дня, отсутствие личного пространства и др.).

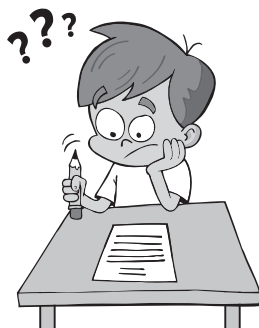




В этой книге мы попытались ответить на вопросы, которые часто задают родители школьников, показать, что с львиной долей проблем можно легко и быстро справиться при помощи несложных приёмов. Вы узнаете, что нужно сделать, чтобы учёба была в радость, вызывала интерес, а «домашка» выполнялась без слёз.

Прежде всего познакомьтесь с перечнем всего из десяти пунктов экспресс-помощи при подготовке домашнего задания. Он позволит избежать самых часто встречающихся ошибок родителей.

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ



1. Приступайте к выполнению домашнего задания, когда ребёнок отдохнул, не голоден, хорошо себя чувствует.



2. Предлагайте ребёнку не заниматься или учиться, а играть. В игровой форме знания усваиваются произвольно, без усилий.

3. Демонстрируйте свою заинтересованность. Ваше эмоциональное участие поддержит ребёнка в нелёгком процессе обучения и развития.

4. Продолжительность одного вида деятельности, занятия должна быть не более 20 минут, лучше даже меньше.

5. Чередуйте разные виды деятельности и упражнения. Ребёнку трудно долго удерживать внимание и интерес на одном предмете.

6. Нельзя выполнять подряд несколько однотипных заданий (история, география, литература). Похожая информация вытесняется и забывается.

7. Каждые 40 минут делайте перерыв в занятиях. В это время очень полезно предложить ребёнку двигательные упражнения.

8. Научите ребёнка делать домашнее задание в тот же день, когда оно задано.

9. Не заставляйте ребёнка делать все уроки за короткое время.

10. Ведите дневник успеха (см. с. 265), в котором отмечайте все достижения ребёнка, даже его самые маленькие победы.



## МИР ГЛАЗАМИ РЕБЁНКА



Давайте разберём, в чём особенности восприятия и памяти детей. Это важно знать, чтобы правильно сопровождать процесс обучения. Ребёнок воспринимает окружающий мир иначе, чем взрослый: ему обязательно нужно исследовать новый предмет, попробовать его на вкус, понюхать, потрогать, разобрать и опять собрать.

Благодаря такому способу восприятия ребёнок до 6—7 лет получает около 70 % информации о форме, цвете, размере, весе, расположении в пространстве и многом другом. Причём делает это легко и непринуждённо, играючи. Все эти сведения он исполь-



зует в течение всей жизни. В возрасте полутора лет словарный запас малыша обычно составляет всего 10—30 слов, а в 6 лет — уже более 5000. Ребёнок не только знает слова, но и понимает их значение, делает выводы, ориентируется в пространстве, они вызывают у него эмоции. Считается, что словарный запас старшего дошкольника может рассматриваться в качестве национальной языковой модели. К школьному возрасту в норме дети овладевают в основном всей сложной системой практической грамматики.

Однако при поступлении в школу ситуация нередко меняется не в лучшую сторону. Темпы развития памяти, внимания, мышления резко снижаются. Выполнение домашнего задания занимает всё свободное время. Ребёнок становится ленивым, невнимательным, не хочет учиться.

Основная причина проблем в том, что не учитываются возрастные особенности. Как показывают исследования, взрослый человек воспринимает 80 % информации визуально, 10—12 % — на слух и только 8—10 % — через соощущения (вкус, запах, тактильные ощущения, эмоции). У детей же, напротив, на первом месте стоит двигательная память,



ощущения от мышц. Не случайно специалисты постоянно рекомендуют развивать мелкую моторику руки малыша. Далее по важности идут — тактильное восприятие, обоняние, вкус, эмоции, то есть ребёнок использует прежде всего (60 %) именно соощущения. А вот на слух воспринимает всего 27 % информации, зрительно — около 13 %.

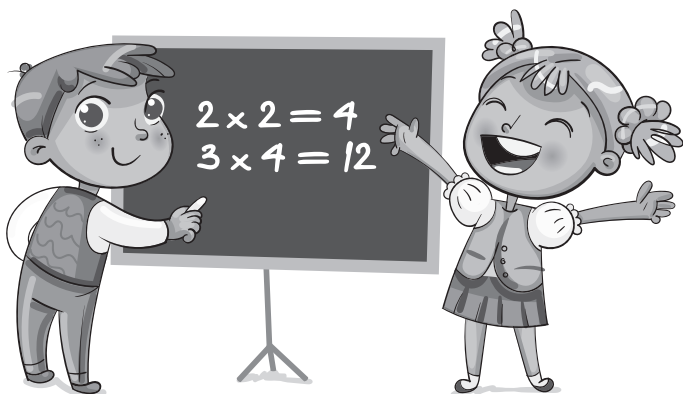
Воспринимая информацию через образы и чувства, дети активнее используют правое полушарие. Взрослые же пытаются объяснить, проанализировать, выявить причинно-следственные связи. Разница в восприятии и переработке информации у детей и взрослых зачастую приводит к взаимному непониманию.

Например, для взрослых таблица умножения понятна и логична:  $2 \times 3$  — это два раза взять по три. Для ребёнка проще представить образ: два — это лебедь, три — верблюд. Лебедь с верблюдом пошли гулять и встретили улитку (шесть).

Создаётся ощущение, что взрослые и дети говорят на разных языках. Ребёнок играет, представляет, фантазирует. Но учителя, да и родители, командуют: «Хватит играть! Иди, учи уроки!» В качестве основного метода запоминания предлагается многократное по-

вторение, по сути, зубрёжка. Отсюда низкая успеваемость и мотивация, неэффективное обучение. Даже взрослые, давно окончившие школу, при словах «выучить», «запомнить» испытывают негативные эмоции.

## ВСЁ ДЕЛО В ПАМЯТИ



Без памяти нет мышления, воображения, внимания. Хорошая память помогает думать, мгновенно и безошибочно предоставляет ту информацию, которая нужна в данный момент для формирования мысли.

Отечественную школу часто называют «школой памяти», так как образовательный процесс строится в основном (не менее 90 %) на запоминании. Поэтому проблемы с памятью влияют на результаты обучения.