

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... **БОИШЬСЯ?**

Елена Ульева

Нарисовала
Кристина Коновалова



CLEVER
• ИЗДАТЕЛЬСТВО •

* Покупайте книги в нашем интернет-магазине: www.clever-media.ru

📍 ПРИХОДИТЕ В НАШИ ФИРМЕННЫЕ РОЗНИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Наш главный магазин — ТЦ «ЦДМ» на Лубянке,
Москва, Театральный проезд, 5, стр. 1, 3-й этаж

Адреса всех магазинов — на нашем сайте: www.clever-media.ru/shops/

УДК 087.5
ББК 84(2)6
У51

Литературно-художественное издание
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации Кристины Коноваловой

Ульева, Елена

У51 Что делать, если... боишься? / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — 48 с.: ил. — (Эмоциональная подготовка к школе)

ISBN 978-5-00154-384-8

© Ульева Е. А., 2021
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2021

Издательство Clever

Генеральный директор Александр Альперович
Главный редактор Елена Измайлова
Арт-директор Лилу Рами
Дизайнер Инна Титова
Ведущий редактор Марина Потепенкова
Корректоры Арзу Эсенова, Наталья Гареева,
Ольга Журавлёва

Тираж 3000 экз.
Дата изготовления: 09.2020.
Формат 84×108/16. Усл. печ. л. 5,04.
Подписано в печать 19.04.2021.

Покупайте книги в нашем интернет-магазине:

www.clever-media.ru

Приходите в наши фирменные розничные магазины:

www.clever-media.ru/shops/

📘 facebook.com/cleverbook.org

📺 vk.com/clever_media_group

📧 @cleverbook

Книги – наш хлеб

Наша миссия: «Мы создаём мир идей
для счастья взрослых и детей»

Товар соответствует требованиям
ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции,
предназначенной для детей и подростков».

Издатель, уполномоченное лицо по принятию
претензий к изготовителю от потребителей по
качеству продукции:

ООО «Клевер-Медиа-Групп»
Адрес: 115054, г. Москва, 3-й Монетчиковский
переулок, д. 16, стр. 1, мансардный этаж.
Электронный адрес для контакта:
hello@clever-media.ru

Страна происхождения:
Российская Федерация

В соответствии с ФЗ № 436 от 29.12.10 маркируется знаком 6+

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография». Адрес: 115054, г. Москва, ул. Воровая, д. 28, Российская Федерация. Филиал «Дом печати — ВЯТКА»,
610033, г. Киров, ул. Московская, д. 122, Российская Федерация. Заказ № 0000/00

ДОРОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ — МАМЫ, ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!

Как мы готовим ребёнка к школе? Учим с ним буквы, цифры, решаем задачи. Но для того, чтобы малыш успешно адаптировался к школе, этого мало. Необходима ещё и эмоциональная подготовка. Она включает в себя умения:

- ♥ правильно строить отношения со взрослыми и сверстниками;
- ♥ понимать собственное эмоциональное состояние и состояние собеседника;
- ♥ находить и анализировать причину совершаемых поступков;
- ♥ управлять своими эмоциями и контролировать их.

Ведь **начало обучения в школе — это огромный стресс для ребёнка**. Новый коллектив, новые требования, правила, большие нагрузки. Не имея достаточной психологической подготовки, первоклассник перенапрягает свою нервную систему, которая может не выдержать возросших требований. И тогда неизбежны срывы, стресс, проблемы со сверстниками и педагогами, различные заболевания.

Таким образом, подготавливая ребёнка к школе, мы должны не забывать и о его **эмоциональной подготовке**:

- ♥ развить его эмпатию — умение чувствовать и понимать эмоции других людей, способность встать на их позицию;
- ♥ научить его владеть собой и управлять эмоциями;
- ♥ расширить его жизненный опыт;
- ♥ научить противостоять различным негативным эмоциям со стороны, уметь себя защищать, сохранять уверенность в себе, несмотря ни на что.

И если, занимаясь арифметикой, мы решаем математические задачи, здесь задачи и упражнения будут уже другими — психологическими. Только так можно эмоционально подготовить ребёнка к школе и обеспечить ему успешный старт.

Ваш автор Елена Ульева

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Читаем историю. Обсуждаем ситуацию и проблему, которая в ней поднимается. Находим решение данной проблемы, этим даём необходимый жизненный опыт. Читаем вывод и решаем психологическую задачу, которая следует после рассказа. Находим отражение в жизни ребёнка, даём ему возможность применить полученные знания на практике.

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ВАШЕГО РЕБЁНКА

При обсуждении постарайтесь не навязывать ребёнку своё мнение. Дайте ему возможность высказаться, попытаться проанализировать ситуацию, посмотреть на неё со стороны, оценить состояние и причины поступков героев. Задавайте вопросы: «Как ты считаешь, кто прав?», «Почему?», «А как бы ты поступил на его месте?».

ПРИМЕНЯЕМ НА ПРАКТИКЕ

Сделав вывод, постарайтесь, чтобы ребёнок примерил его к своей жизни и научился применять на практике: «А у тебя была подобная история в жизни?», «А если такое случится, как ты поступишь?».

НАУЧИТЕ РЕБЁНКА АЛГОРИТМУ ПОВЕДЕНИЯ В ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ

1. Анализируем собственное состояние.
2. Находим причину.
3. Ставим цель.
4. Находим способы достижения.
5. Выбираем из них лучший.
6. Действуем согласно выбранному способу.
7. Достигаем цели и анализируем.

ДЕЙСТВУЕМ

Объясните ребёнку: только действие способно победить проблему. Замалчивание проблемы и бездействие лишь всё усугубляют. И ещё. Добро всегда побеждает зло. Действуй правильно, и ты всегда достигнешь своей цели.

Пусть у вашего первоклассника будет отличный старт! А вы станете вашему ребёнку надёжным помощником и проводником во взрослую жизнь.

КАК МАРИНА ЧУТЬ В ЗАЙЧИКА НЕ ПРЕВРАТИЛАСЬ



ила-была девочка Марина. И была у неё любимая игрушка — зайчик. Стала Марина со своим зайчиком в дочки-матери играть и говорит ему:

— Знаешь, кто я? Я твоя мама.

— Какая же ты мне мама? — отвечает ей зайчик. — Посмотри на себя: у меня длинные ушки, а у тебя маленькие. Не похожи мы с тобой совсем.

Решила тогда Марина стать похожей на своего зайчика. Начала себя вверх за ушки тянуть. Тянула, тянула, тянула... И вытянула!

Пришла она на следующий день в детский сад, а дети ей говорят:





— Это детский сад для детей, а не для зайчиков. Тебе надо идти в заячий детский сад.

Тут Марина поняла, что она наделала. Не зайчик она теперь и не девочка, а непонятно кто! Испугалась Марина, побежала вместе с бабушкой к доктору. К самому лучшему доктору — профессору Таблеткину.

— Спасите меня, доктор, спасите! Верните, пожалуйста, мои маленькие ушки, которые всё прекрасно слышали! — попросила она.

— Ушки я тебе верну, — пообещал доктор, — есть у меня для этого хорошее лекарство. Только в следующий раз, прежде чем что-нибудь сделать, ты думай, чем это может закончиться.

Ушки Марине вернули, слышать она стала хорошо, и дети её узнали. Да и зайчик больше не капризничал. Всё равно она была его любимой мамой, даже если ушки у неё совсем не длинные.



Некоторые поступки приводят к очень печальным последствиям. Подумай о них, прежде чем совершить какой-то поступок. Чем это может закончиться? К чему приведёт? Если к чему-то плохому, лучше этого не делать.

А с тобой когда-нибудь случались неприятности из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав о последствиях? Как это было? Чем закончилось? Расскажи.

Что произойдёт, если?..

- ♥ убежать от мамы на улице
- ♥ играть в футбол в квартире
- ♥ пускать самолётики с балкона

МОИ УШКИ

