

ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ... С УЧЁБОЙ  
И ДРУЗЬЯМИ ЧТО-ТО  
ИДЁТ НЕ ТАК?



Издательство АСТ  
2024

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
П30

Дизайн и художественное оформление Эи Мордяковой

- Петрановская, Людмила Владимировна**
- П30** Что делать, если... с учёбой и друзьями что-то идет не так? / Людмила Петрановская; ил. Э. Мордяковой. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 64 с.; ил. — (Психология детям: Что делать, если?).

ISBN 978-5-17-159776-4

Людмила Петрановская — семейный психолог с двадцатилетним стажем, педагог и публицист — как никто другой знает, с какими трудностями сталкивается ребёнок в своей жизни.

Книга «Что делать, если... с учёбой или друзьями что-то идёт не так?» поможет детям узнать, как быстрее запоминать материал; что делать с плохим почерком, какие секреты можно использовать, чтобы сосредоточиться и не отвлекаться. А ещё расскажет о том, как формируются вредные привычки и почему важно им не поддаваться. Книга научит справляться с трудностями, возникающими в жизни каждого школьника. А яркие и веселые иллюстрации поднимут настроение.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-159776-4

© Л. В. Петрановская, текст, 2024  
© Э. А. Мордякова, худ. оформление, 2024  
© Издательство АСТ, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

У ТЕБЯ ПЛОХАЯ  
ПАМЯТЬ. 4



У ТЕБЯ ОЧЕНЬ  
ПЛОХОЙ ПОЧЕРК. 18



ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ  
И РАССЕЯННЫЙ. 12



ТВОИ ДРУЗЬЯ ЗАДУМАЛИ  
ПЛОХОЕ. 26

ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ  
НАРКОТИКИ, ЗАКУРИТЬ  
ИЛИ ВЫПИТЬ. 44



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

## У ТЕБЯ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

Это часто бывает. Трудно стихи учить, трудно запоминать даты, трудно запомнить и пересказать прочитанный текст.





## Что нужно сделать

### Первое. УЗНАТЬ ПОЛУЧШЕ

Прежде всего — **ПРЕКРАЩАЕМ ПРИЧИТАТЬ** «Ах, у меня такая плохая память», вместо этого начинаем думать: а какая именно у меня память? Как мне легче запоминать? Со слуха? Когда читаю глазами? Когда проговариваю вслух? Это очень важно про себя знать! Может быть, ты зря мучаешься, в десятый раз читая стихотворение глазами, а память у тебя — слуховая. **ПОПРОСИ МАМУ ИЛИ ПРИЯТЕЛЯ ПРОЧЕСТЬ ВСЛУХ** — и за три раза запомнишь! А может быть, память у тебя двигательная, и нужно стихотворение от руки переписать — оно и запомнится. **ПОПРОБУЙ ПО-РАЗНОМУ**, сравни, и может оказаться, что память у тебя совсем не плохая, просто ты её не знаешь.



## Второе. ТРЕНИРОВАТЬ

Вот ученик, который знает, что учить стихи ему трудно, приступает к делу. Он читает стихотворение раз. Потом другой. Нет, не запомнил. Еще три раза читает. Еще пять. Нет, все еще не запомнил. А надоело уже — сил нет. Уже так ненавидишь это стихотворение, что никакого желания нет такую чушь в голову загружать. Да, дело плохо... Всё это время наш ученик тренировал умение читать. **А ПАМЯТЬ БЫЛА НИ ПРИ ЧЁМ. ПОТОМУ И НЕ ВКЛЮЧИЛАСЬ В РАБОТУ.**

У ЛУКОМОРЬЯ ДУБ ЗЕЛЁНЫЙ,  
ЗЛАТАЯ ЦЕПЬ НА ДУБЕ ТОМ...



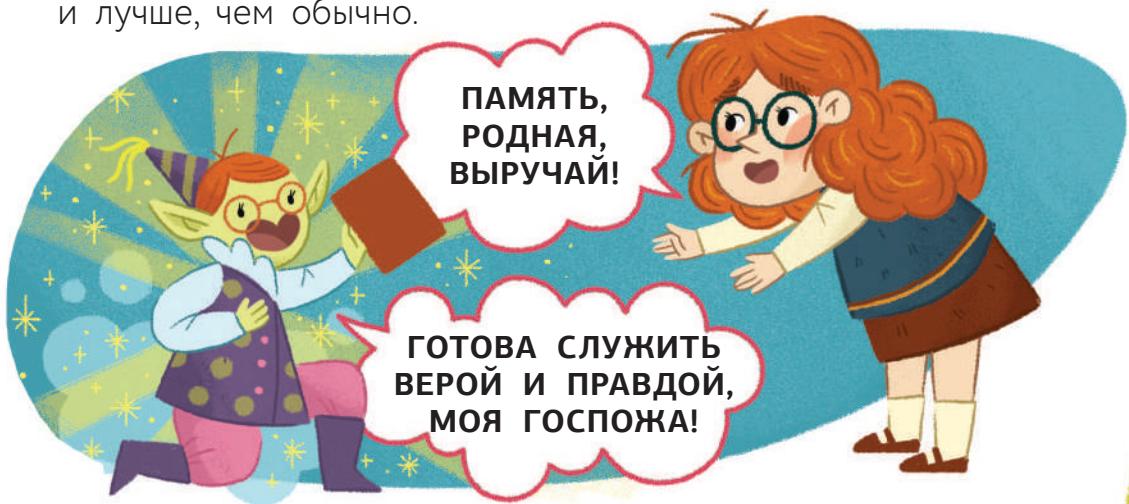


**Попробуем по-другому.** Прочти стихотворение один раз. Глазами или вслух — ты же уже знаешь, какая память у тебя лучше. Внимательно, не спеша. Убедись, что все-все слова понятны. Если нет — спроси у взрослых или посмотри в словаре. Хорошо представь себе, о чём говорится. Как это всё выглядит, какое настроение было у автора. Что происходит сначала, что потом. Как движется мысль. Теперь прочти ещё раз, тоже не спеша. Всё, закрывай книгу и рассказывай, как запомнил. Конечно, что-то ты забудешь, где-то собьёшься — не страшно, книга под рукой, забыл — подсмотри, тут же закрой и рассказывай дальше.

## ЧУВСТВУЕШЬ, КАК ПАМЯТЬ ЗАРАБОТАЛА?

Прямо вся напряглась и зашевелилась. Раскочегарилась. Дошёл до конца – ещё раз перечитай, особенно обращай внимание на те места, где ошибался.

И рассказывай снова. Но теперь, если забыл, сразу не подглядывай, попробуй сам вспомнить. Не получается – не расстраивайся, смотри в текст. В следующий раз ошибок будет ещё меньше. Вот увидишь, ты выучишь всё гораздо быстрее и лучше, чем обычно.



**Помни:** способности нашего мозга похожи на хороших слуг. Если их зовут на помощь – они работают, если нет – под ногами зря не мешаются. Если память не напрягать, заранее считая, что она «плохая», она будет всё слабеть и слабеть. А если дать ей знак: **ДОРОГАЯ ПАМЯТЬ, ВЫРУЧАЙ!**, ты мне нужна позарез, понимаю, что тебе трудно, ты у меня не очень сильная, но ты уж постараися! На тебя вся надежда, родная!

**И ОНА ПОСТАРАЕТСЯ.** Раз постарается, два постарается, десять постарается, а потом смотришь – не такая уж она и слабенькая. Мускулы накачала!

### Третье. ПОМОГАТЬ

Если память слабовата, ей можно помочь. Или если даже хорошая память, но очень уж много всего запомнить надо. Для этого люди придумывают приёмы, которые называются «мнемонические». То есть приёмы запоминания.

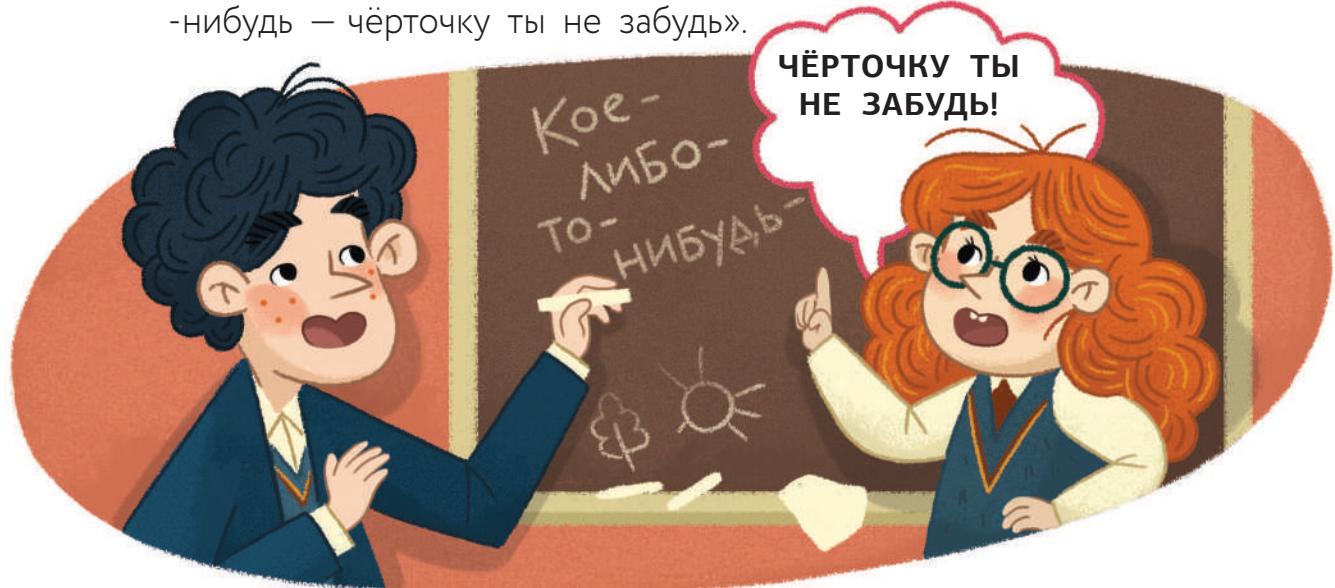
Они бывают разные. Например, такие.

Трудно запоминаешь словарные слова? **Попробуй записывать слово разноцветными карандашами:** каждую букву – другим цветом.



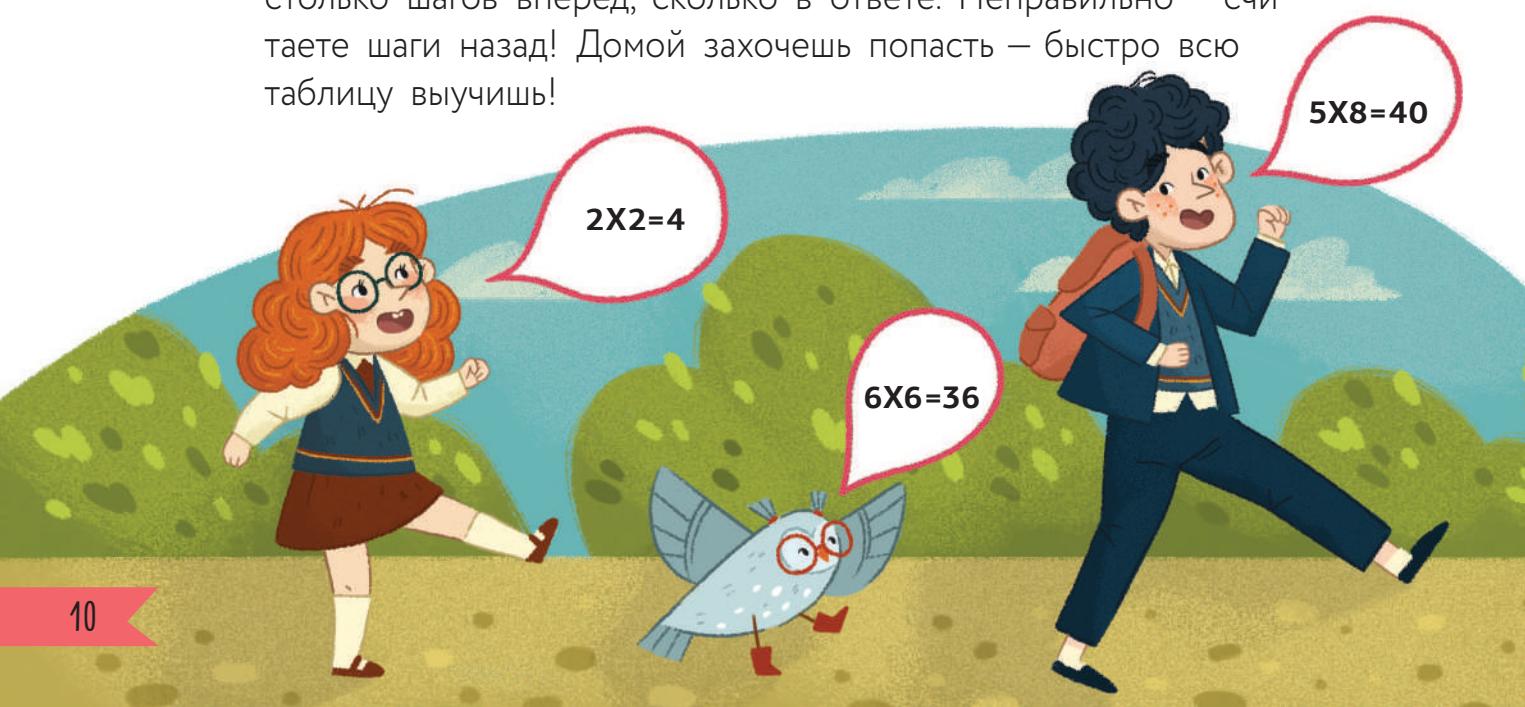
Или **изобразить слово необычным способом:** из конфет, изюма, спичек, шнурков от ботинок.

**Правила можно декламировать как стихи**, а чтобы было складно, добавить всяких смешных слов. Некоторыми такими стихами школьники давно пользуются: «Кое-, -либо, -то, -нибудь — чёрточку ты не забудь».

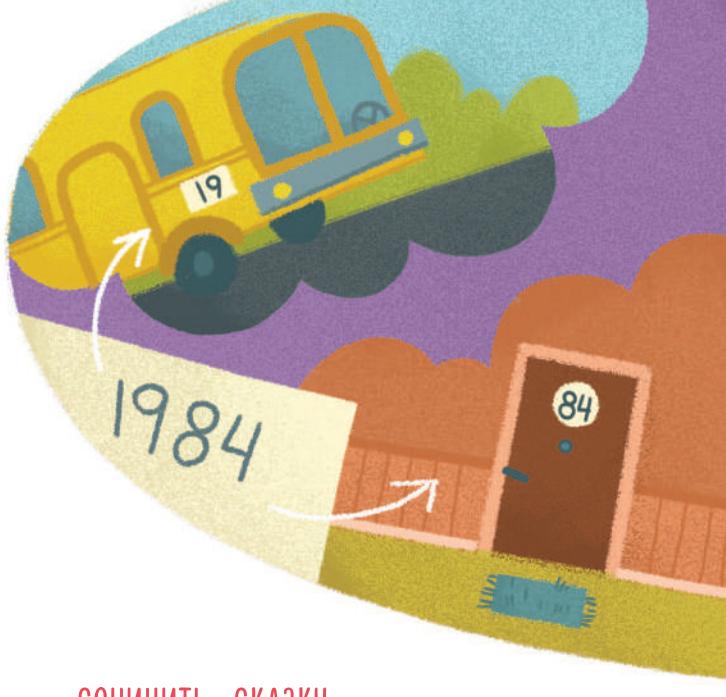


Если у тебя сильнее двигательная память, **ТАБЛИЦУ УМНОЖЕНИЯ МОЖНО ПЕТЬ, КАК ПЕСНЮ**, при этом маршировать.

- Можно идти домой с другом или с родителями так: один задаёт пример, другой решает. Правильно ответил — делаете столько шагов вперёд, сколько в ответе. Неправильно — считаете шаги назад! Домой захочешь попасть — быстро всю таблицу выучишь!



- Чтобы запомнить дату или номер телефона, можно каждое число **с чем-нибудь связать**: с днём рождения, номером квартиры или автобуса, на котором часто ездишь.



- Можно **изобразить всё**, что описано в стихотворении, пантомимой, одними жестами. И при этом стихотворение «промыть» или «просвистеть».



Мнемонических приёмов очень много. Спроси родителей, как они помогали себе запоминать, когда учились в школе, и какими приёмами пользуются сейчас.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

## ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ И РАССЕЯННЫЙ

Сам вроде хочешь сосредоточиться, садишься делать уроки, стараешься изо всех сил не отвлекаться, а потом — раз! — и вдруг как-то так получается, что ты уже не сидишь за столом, а бегаешь по квартире за котом. Или борешься на ковре с младшим братом. Или как-то даже так получилось, что сидишь перед телевизором и кино смотришь. Или просто мечтаешь о чём-то совсем постороннем. И непонятно даже, как так вышло, — ведь ты хотел сидеть и заниматься.





Дело в том, что у некоторых детей внимание такое лёгкое и подвижное, как пушинка на ветру. Может, она и хотела бы лететь в какую-то сторону, как жук, например. Или плавно приземлиться на траву, как лист. Но она — пушинка. Ветер дунул — и всё, она уже в другом месте. Слишком лёгкая. Прежде всего, хорошая новость: «пушинкой» твоё внимание будет не всегда. Обычно годам к 12–13 оно «набирает» вес и уже так легко не отклоняется от курса. Но... этого надо ещё дождаться! К 12 годам можно уже успеть двоичником стать, если не уметь работать сосредоточенно.