№1 (май 2026)

ВЗГЛЯД НА 360

школа 360



Пространство для всестороннего развития ребёнка

Интервью с директором Школы 360 Марией Дановской

стр. 2

Как не сойти с ума во время каникул?

Советы психолога родителям

стр. 10

Живая история:

семейное путешествие по следам Ивана Грозного и Екатерины Великой

стр. 6



Интервью с директором Школы 360 Марией Дановской

Пространство для всестороннего развития ребёнка

Выхожу из машины на парковке у современного коричневого здания. Рядом — школьный автобус с яркими наклейками. На территории меня уже ждёт директор Мария Сергеевна.

— Название школы намекает на всесторонний обзор. Что для вас «полный круг» развития ребёнка и почему школа взяла на себя ответственность закрывать все эти 360 градусов?

— **Во-первых**, мы школа полного дня. Поэтому дети здесь не только учатся. Они заводят друзей, пробуют новое, сталкиваются с разными задачами. И мы обеспечиваем условия для всего этого. Нам важно не просто «подготовить ребёнка к жизни». Школа — это уже жизнь!

Во-вторых, нам важно создать надёжную базу для будущего наших учеников. В концепции школы заложен принцип социально-эмоционального обучения. Поэтому мы развиваем критическое мышление, эмоциональный интеллект, креативность, умение работать в команде. Все эти навыки пригодятся потом не только в вузе, но и на работе, и в семье.

В-третьих, из-за того, что ребёнок находится в школе полный день, важно, чтобы он получил полный спектр образовательных услуг. Это и кружки, и дополнительные занятия с учителями, и поддержка одарённых детей, чьи таланты и интересы выходят за пределы школьной программы.

Всё это мы имеем в виду, когда говорим о Школе 360. Мы окружаем заботой, возможностями и разными видами деятельности.

Мы заходим в школу. В просторном коридоре — шкафчики детей, много света. Каждая отдельная зона красивая и функциональная: широкий подоконник для посиделок с подружками, лестница с таблицей умножения, разноцветные диванчики рядом с зоной для буккроссинга. В классах — современная мебель и техника.

— Одна из главных целей школы — научить детей учиться. Зачем это нужно и как вы это реализуете?

— Давайте сделаем шаг назад. Например, лет на 15. Вспомним 2011 год. Как мы жили? Какие у нас были телефоны? Что входило в рабочие обязанности? С тех пор мир изменился очень сильно. Произошло много неожиданных событий, которые повлияли на всё. И мы никак не могли их предугадать.

А если попробовать заглянуть на 15 лет вперёд? Можем ли мы сейчас представить, в каком мире предстоит жить нашим детям?

Поэтому важно не только дать ребёнку универсальные навыки, но и научить его быстро адаптироваться к меняющимся обстоятельствам, чтобы он был успешным, здоровым и счастливым. Столкнувшись с проблемой, ребёнок должен устоять, принять последствия своей ошибки, найти решение и двигаться дальше.

— Я знаю, что в школе много говорят об эмоциональном интеллекте, психологи реально работают с детьми. А есть ли какая-то целостная система, объединяющая эти ментальные направления?

— Да, есть система, которую мы разрабатывали все эти годы. И её высоко оценили даже на федеральном уровне коллеги из других частных школ.

Если в двух словах, то всё гениальное просто! Мы работаем не только с учениками. Есть также отдельные программы по взаимодействию с учителями и с родителями.

При работе с учениками мы учитываем их возрастные, психологические, поведенческие особенности.

С одной стороны, мы работаем с каждым ребёнком индивидуально. С другой — с классом как с отдельной сущностью. Например, с 5 класса дети посещают уроки психологии.

Работа с родителями — это в первую очередь просвещение. Есть обучающие семинары, есть встречи с психологом «Ресурсный кофе», на которых можно пообщаться с психологом на определённую тему. Например, недавно мы обсуждали, как помочь ребёнку справляться с конфликтами.

Работа с учителями — это профилактика эмоционального выгорания.

— На страничке школы я увидела: на физкультуре дети чистят снег, на технологии мастерят декорации. Как вы пришли к такой привязке уроков к реальной жизни?

— А ещё у нас есть кухня, на которой реально готовят еду (с гордостью).

Если ребёнок видит практическую пользу от того, чему он учится, то его мотивация выше. Особенно в среднем и старшем звене. Так появилась теплица, в которой дети выращивают овощи, столярная и гончарная мастерские, кабинет рукоделия. На уроках ученики могут всё это попробовать. И если им что-то понравится, то уже потом пойти в соответствующий кружок.

— Есть ещё какие-то необычные образовательные эксперименты?

— Сейчас вводим в средней школе критериальную систему оценивания. Она помогает объективно видеть реальную динамику ученика. Потому что «двойка» с 12 ошибками и «двойка» с 8 ошибками — это две разные «двойки».

Это не отказ от отметок, а возможность наполнить их смыслом. В пятибалльной системе прогресс не отражается. А если не видно динамики, падает желание учиться. Критериальная система фиксирует даже маленькие шаги.

— Вокруг частных школ много мифов. Один из них: «Учебный процесс строится так, чтобы детям и родителям нравилось. При этом реальные знания уходят на второй план». У вас получается сочетать высокие результаты и удовольствие от учёбы?

— У нас абсолютно такие же требования к программе, как и везде. Все те же контрольные, ВПР, ОГЭ, ЕГЭ. Именно это мы пытаемся сохранить. Но мы не стараемся «заставить» ребёнка хорошо учиться, не хотим пугать его плохой отметкой. Наша цель — понять, почему у него что-то не получается.

Кстати, о результатах. По итогам ОГЭ результаты наших учеников выше среднего регионального уровня по большинству предметов. С федеральными результатами мы тоже регулярно сверяемся, но не для того, чтобы похвалиться, а чтобы понять, что происходит с учёбой у наших детей.

Мы выходим на улицу.
За школой зеленеет поле
для мини-футбола, на качелях —
подростки, смех доносится
с детской площадки для младшеклассников.





— Внеурочная деятельность — важная составляющая развития ребёнка. Чем ребята занимаются в школе, помимо учёбы и секций?

— Вне уроков у детей есть несколько направлений работы. Одно из моих любимых — это **проектная деятельность**. Дети сами пишут, защищают, реализуют проект. Они проходят весь путь от замысла до конкретного результата. При этом они решают проблемы, учатся работать в команде, дискутировать и т. д.

Вот забор, мимо которого мы сейчас проходим (указывает рукой). Раньше это был бетонный некрасивый забор, а потом дети решили, что его нужно разукрасить, и написали проект. И вот что получилось.

Следующее направление — **профориентация**. К детям приезжают специалисты разных профессий, мы сами организуем выезды на предприятия и в университеты.

Ученическое самоуправление. Это дети, которые что-то хотят и могут изменить в школе. Они придумывают мероприятия, проводят опросы среди учеников, постоянно что-то обсуждают.

Волонтёрский отряд. Это те ребята, которые работают с приютами для животных. Они регулярно туда выезжают и участвуют в благотворительных акциях.

Есть много отдельных творческих событий и спортивных турниров, которые обычно проходят у нас по пятницам.

— Зимой на территории школы заработала гостиница. Что там будет проходить?

— Мы очень долго ждали запуска нашего Кампуса, и вот это произошло! Начали с небольших интенсивов — до недели. Летом будут проекты подлиннее, уже готовим 4 запуска. В планах — образовательные интенсивы для одарённых детей.

Помимо наших проектов, здесь можно будет проводить тематические заезды другим организациям, чьи цели созвучны нашим ценностям.

Идём к Центру творческого развития и мастерским. Это отдельные здания прямо на охраняемой территории школы.

— Я знаю, что у вас много традиционных направлений дополнительного образования: танцы, рукоделие, иностранные языки. А есть что-то необычное?

— Уже упоминали гончарное дело и столярное дело. Мне ещё нравятся ЛФК и джиу-джитсу.

Также у нас есть нулевой класс для тех деток, которые уже переросли детский сад, но пока не готовы к школе.

Интересное направление — это короткие курсы для детей постарше, где они могут получить конкретные навыки и при этом не устают ходить. Например, курсы по финансовой грамотности или ораторскому мастерству.

Ещё по утрам есть йога для мам, которые привезли детей в школу.

Мы двигаемся дальше, к костровой зоне с беседкой. Это место для тех мероприятий, где в неформальной обстановке вместе проводят время и педагоги, и дети, и родители.

— Как происходит работа с родителями в школе?

— Уже на этапе приёма в школу мы знакомимся с семьёй. Важно, чтобы наши ценности и видение того, как ребёнок будет развиваться, совпали.

Во главу угла мы ставим сотрудничество на благо ребёнка. Например, у нас есть индивидуальные консультации, в которых участвуют учитель, родитель и ребёнок. Это реальная возможность разобраться, что происходит, понять, куда мы вместе будем дальше двигаться.

Не бывает такого, чтобы за 11 лет учёбы не возникло ни одной проблемы. Мы этого не боимся. Но мы готовы говорить про возникающие сложности открыто и спокойно. Чтобы все вышли из ситуации с полезным опытом.

— В Школе 360 проходят праздники для всей семьи. А есть ли какие-то события, которые делают сами родители?

— Не только события, есть позитивные изменения, которые произошли благодаря мамам и папам наших учеников. Например, родители предложили ввести школьную форму, придумали систему работы с потерянными вещами, организуют экскурсии.

Встреча завершается в кабинете Марии Сергеевны. Сюда, кстати, дети идут не со страхом, а с новыми идеями.

— Ещё одна больная тема — школьная столовая. Родители переживают, дети капризничают. А у вас просят добавки. Как сделать еду полезной и любимой? И почему это важно для учёбы?

— От качества питания зависит то, насколько ребёнок в течение учебного дня будет активен и способен воспринимать информацию. Если он съел быстрые углеводы, то через 20 минут на уроке его внимание выключится.

Мы стараемся добавлять в меню не только полезные, но и вкусные блюда, конечно, с соблюдением всех необходимых норм.

Раз в учебный период на обед в Школу 360 заглядывают и родители. Они тоже оставляют обратную связь.

— Традиционный, но важный вопрос: каким вы видите выпускника вашей школы?

— Хочу, чтобы в первую очередь наши выпускники стали Людьми. Вот так. С большой буквы. Чтобы у них была внутренняя опора, ценности, чтобы им хотелось что-то сделать для себя, для города, для этого мира. А мы их научим всему необходимому для этого!

Автор: Татьяна Алышева,
педагог дополнительного образования
Фото: архив Школы 360

Не только оценки:

что на самом деле дают школьные олимпиады

Олимпиады сегодня — это не только проверка знаний, но и реальный инструмент, помогающий школьникам раскрыть свой потенциал и поступить в престижный вуз.

Победы и призовые места дают серьёзные бонусы: дополнительные баллы к ЕГЭ, 100 баллов за профильный предмет или право поступления без экзаменов (БВИ). Такие возможности предоставляются, в частности, по результатам Всероссийской олимпиады школьников (ВСОШ) и перечневых олимпиад, которые ежегодно утверждаются Министерством науки и высшего образования РФ. В условиях высокой конкуренции именно результаты олимпиад часто оказываются решающими.

Но олимпиады важны не только для поступления. Они развивают самостоятельность, критическое мышление, умение работать с информацией, справляться со стрессом и решать нестандартные задачи. Это серьёзная база для успешного обучения в вузе и освоения будущей профессии.

Во время участия в олимпиаде ребёнок также оказывается в среде единомышленников и знакомится с высшими учебными заведениями: многие из них проводят лекции, экскурсии и встречи для участников.

Олимпиады проходят ежегодно: этапы ВСОШ стартуют осенью и продолжаются до весны, перечневые олимпиады чаще всего идут осенью и зимой. Организаторами выступают школы, вузы и образовательные центры. Актуальную информацию можно найти на официальных сайтах олимпиад, порталах вузов и в школах. Начинать подготовку лучше заранее — за 1–2 года до участия.

С высокими результатами олимпиад можно поступить в Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Санкт-Петербургский государственный университет, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Московский физико-технический институт, МГТУ им. Н. Э. Баумана, Университет ИТМО и другие (при соблюдении условий конкретного вуза).

Таким образом, олимпиады — это не только соревнование, но и важный шаг к осознанному выбору будущего и успешному поступлению.

Авторы: Алёна Аринина, заместитель директора по развитию и рекламе, Маргарита Тарасова, заместитель директора по качеству образования



100 процентов восьмиклассников Школы 360 поучаствовали в школьном этапе ВСОШ

56 ребят приняли участие в первом этапе олимпиады по математике (самая массовая олимпиада)

38 человек участвовало в муниципальном этапе ВСОШ. Это каждый шестой ученик Школы 360

11 призовых мест на муниципальном этапе ВСОШ занял ученик 8Б класса

Живая история:

семейное путешествие по следам Ивана Грозного и Екатерины Великой


Екатерининский дворец

Историю чаще всего вспоминают перед контрольной. Но как здорово, когда ребёнок хочет узнавать новое самостоятельно и с интересом, а не только ради пятёрки. Учителя уверяют: лучшее повторение курса — это путешествие. Когда стоишь на крепостной стене, выдержавшей осаду четыреста лет назад, или идёшь по дворцу, где принимались решения, влиявшие на судьбу огромной империи, параграфы оживают, а важные даты запоминаются гораздо проще.

В этом материале мы собрали для вас маршруты по России, которые соответствуют программе 7–8 классов. Если ваш ребёнок только что закончил учебный год, можно отправиться в путешествие, где каждая остановка — это интересная историческая локация.
Да и вам самим будет любопытно освежить школьные знания, посещая места, сошедшие со страниц учебников.

Смутное время: когда страна могла исчезнуть

(программа 7 класса)

Смутное время — одна из самых драматичных тем школьной истории. Это период, когда Россия буквально балансировала на грани исчезновения.

В конце XVI века пресеклась династия Рюриковичей. Появились самозванцы, власть переходила из рук в руки, в страну вошли польские войска. Государство было на грани раскола, многие города оказались разорены, а жители не понимали, кто на самом деле является законным правителем.

Но именно в этот момент произошло удивительное: государство спасли сами люди. В разных городах стали формироваться народные ополчения, и постепенно страна собралась заново.

Многие ключевые места, связанные с теми событиями, до сих пор можно увидеть вживую.

Куда поехать

Москва

- Палаты бояр Романовых — дом, где, по преданию, родился будущий царь Михаил Романов
- Красная площадь и памятник Минину и Пожарскому

Углич

- Церковь Дмитрия на Крови
- Угличский кремль

Именно здесь погиб царевич Дмитрий — это событие стало отправной точкой Смуты.

Ярославль

- Спасо-Преображенский монастырь

В 1612 году здесь находилась ставка второго ополчения и заседал «Совет всей земли» — фактически временное правительство страны.

Кострома

- Ипатьевский монастырь

В этих стенах нашли Михаила Романова и убедили его принять престол — так началась новая династия.

Нижний Новгород

- Нижегородский кремль
- Площадь Минина

Именно здесь купец Кузьма Минин призвал собрать народное ополчение, которое освободило Москву.

Этот маршрут позволяет детям буквально пройти путь Смутного времени — от трагедии к восстановлению государства.

Иван Грозный: время великих и страшных перемен

(программа 7 класса)

Эпоха Ивана Грозного — это время огромных перемен. Московское государство превращается в царство.

Страна начинает стремительно расширяться — на Волгу, к Уралу и дальше в Сибирь. Одновременно усиливается власть царя, появляется опричнина.

Именно при Иване IV Россия стано-

вится по-настоящему многонациональным государством.

Многие города, связанные с этой эпохой, сегодня сохранили удивительные памятники XVI века.

Куда поехать

Москва

- Московский Кремль
- Собор Василия Блаженного

Храм был построен в честь взятия Казани.

Александров (Владимирская область)

- Александровская слобода

Здесь находилась резиденция Ивана Грозного и центр опричнины.

Казань

- Казанский кремль

Город стал частью России после взятия Казани в 1552 году.

Свияжск

- Остров-град Свияжск
- Успенский монастырь XVI века

Удивительное место: крепость была собрана из заранее заготовленных деревянных конструкций и стала базой для похода на Казань.

Южный поворот истории: Волга и Каспий

(эпохи Ивана Грозного и Петра I — 7 и 8 классы в школе)

Одно из главных изменений XVI века — Россия выходит к южным торговым путям.

Завоевание Казани и Астрахани открывает стране огромный волжский путь, связывающий север Европы с Каспием и Востоком. Волга становится главной торговой артерией государства.

Сегодня эти события можно буквально увидеть в архитектуре старых крепостей.

Куда поехать

Астрахань

- Астраханский кремль

Город вошёл в состав России в 1556 году и стал ключевым пунктом торговли на Волге. Интересно, что спустя полтора века здесь вспыхнуло Астраханское восстание против реформ Петра I — ещё один эпизод школьной программы.


Казанский Кремль

Казань

- Казанский кремль
- Музеи истории города

Этот город сегодня — одно из самых ярких исторических мест в России.

Пётр I: как появилась новая Россия

(программа 8 класса)

Если семиклассники изучают становление государства, то восьмиклассники переходят к эпохе реформ.

Пётр I радикально меняет страну: строит флот, реформирует армию, вводит новые учреждения, открывает школы и основывает новую столицу.

Лучшее место, чтобы почувствовать атмосферу этих перемен, — Санкт-Петербург.

Куда поехать

Санкт-Петербург

- Петропавловская крепость — место основания города
- Кунсткамера — первый музей России
- Летний дворец Петра I

Кронштадт

- Форты
- Морской собор

Эти места показывают, как Россия стала морской державой.

Екатерина Великая: империя, культура и новые города

(программа 8 класса)

Эпоха Екатерины II — это время, когда Россия превращается в огромную европейскую империю.

При Екатерине появляются новые города на юге страны, активно развивается образование, собираются художественные коллекции, строятся дворцы и парки.

И если Пётр I создавал новую столицу, то Екатерина превращала её в культурный центр Европы.

Куда поехать

Санкт-Петербург

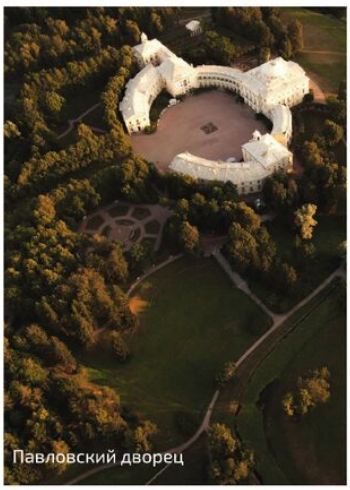
- Эрмитаж (бывший Зимний дворец)

Екатерина начала собирать здесь коллекцию живописи, которая со временем превратилась в один из крупнейших музеев мира.

Царское Село

- Екатерининский дворец
- Екатерининский парк

Один из самых красивых дворцово-парковых ансамблей России.


Павловский дворец

Павловск

- Павловский дворец

Резиденция императора Павла I.

Южная политика Екатерины: Крым

(программа 8 класса)

Одним из самых важных событий эпохи Екатерины стало присоединение Крыма.

Это решение изменило геополитику региона и позволило России закрепиться на Чёрном море.

Куда поехать

Севастополь

- Исторические районы города
- Музей-заповедник Херсонес

Севастополь был основан в 1783 году как база Черноморского флота.

История как семейное приключение

Если ребёнок увидит хотя бы несколько таких мест своими глазами, он уже никогда не будет воспринимать историю как скучный предмет.

Крепости, монастыри, дворцы и старые города становятся живыми страницами учебника.

И тогда каникулы превращаются в путешествие, в котором есть что обсудить, есть на что посмотреть и есть о чём рассказывать потом на уроках.

Автор: Римма Цепкова, учитель истории
Фото: Pexels



Как превратить учёбу в игру?

У большинства родителей учёба ассоциируется со скучным сидением за учебниками, зубрёжкой и ожиданием звонка. А что, если учиться можно через игру? И не просто узнавать новое, а сразу применять полученные знания на практике?

Наши педагоги собрали техники, которые пригодятся не только в школе, но и дома.

1. Валюта достижений

В начальной школе за активность и выполненные задания ученики Школы 360 получают не отметки, а условные «монетки». В каждом классе — своя валюта и система премирования. Кто-то собирает мёд в соты, чтобы потом потратить его на вкусняшки или красивую канцелярию в конце триместра. А кто-то может заслужить купон на освобождение от домашнего задания.

Система подходит всем детям этого возраста, так как им важно получать не абстрактную отметку или похвалу, а осязаемую награду.

Эту технику можно использовать и дома. Купите наклейки и сделайте «экран успеха» (лист бумаги на холодильнике). Ребёнок самостоятельно собрал в школу вещи — получил наклейку. Повесил одежду, заправил кровать, помыл посуду, без напоминаний выполнил задание — ещё наклейку. Когда он накопит 10, поменяйте их на совместный поход в кино, 15 — на новую книжку или игрушку. Вы увидите, как скучное «надо» превращается в хитрое «хочу».

2. Настольные игры

Благодаря настольным играм можно не только отлично провести вечер всей семьёй, но и прокачать конкретные навыки. «Дубль» тренирует внимание и скорость реакции. «Монополия» учит управлять финансами. «Диксит» развивает воображение и ораторское мастерство.

3. Колонка «Алиса»

Добавьте навык «Дважды два», и голосовой помощник поможет выучить таблицу умножения. С «Алисой» легко учить стихи: прослушав их в исполнении профессионального актёра, проще запомнить слова. И можно сразу уточнить их значение. Помощник ищет эпитеты и метафоры, включает энциклопедию о животных, играет в «Города» и «Угадай столицу». Даже вести календарь погоды с ним веселее.

Игровые платформы

Duolingo — помогает учить иностранные языки через короткие игровые задания. **Quizlet** — сервис карточек для запоминания материала. **iSmart** — тренажёр с самостоятельными занятиями. **ЯКласс** — даёт задания по основным предметам школьной программы.

Тут не нужна специальная подготовка. Ребёнок сам проходит испытания и добивается результатов.

Обязательно попробуйте хотя бы что-то одно. После таких форматов школьник будет сам тянуться к новым знаниям!

Авторы: Ирина Богатова (учитель английского языка), Наталья Кулакова (учитель начальных классов), Татьяна Хомич (учитель начальных классов), Евгения Власова (учитель начальных классов)
Фото: архив Школы 360

К школе готов

Педагоги и психологи десятилетиями спорят, когда лучше отдавать ребёнка в школу. Одни говорят: «Чем раньше, тем лучше: мозг пластичен!», другие предостерегают: «Форсирование вредит развитию».



А ЧТО ЖЕ НА ПРАКТИКЕ?

В моём классе учился мальчик Саша. Саша убегал. Обижался и убегал. Потому что спросили не его, а другого ребёнка. Потому что сделали ему замечание. Когда это случилось в первый раз, я попала в ситуацию сложного выбора: бежать ловить Сашу, означало оставить без присмотра других детей.

А вот Лена не убегала. Когда ей что-то не нравилось, она пряталась под парту.

И Саше, и Лене было сложно. Они не усваивали учебный материал и мешали остальным детям. И Саша, и Лена пошли в школу с 6 лет. А точнее, «почти в 7», потому что 7 детям исполнилось в ноябре и декабре.

Так когда же отдавать ребёнка в школу: в 6, 7 или 8 лет? Или когда он уже знает буквы и умеет читать и считать?

Гораздо важнее не возраст и даже не знания, а психологическая и физическая готовность к обучению. Вот признаки, на которые действительно стоит ориентироваться.

1. Умение общаться со сверстниками

Ребёнок умеет налаживать контакт со сверстниками: слышит других, спокойно реагирует на их успехи и неудачи, понимает, что есть очередь, может подождать и принять другое мнение.

2. Мотивация

Ему интересно узнавать новое, он понимает, зачем нужно учиться, и с удовольствием «примеряет» на себя роль школьника.

3. Работа по образцу

Ребёнок может выполнять задания по примеру, ориентируется на листе (верх — низ, право — лево), находит сходства и различия, устанавливает простые логические связи, группирует предметы, запоминает и пересказывает короткую информацию, может писать около 10 минут, уверенно пользуется ножницами и карандашами.

4. Самостоятельность

Умеет быстро переодеваться, самостоятельно есть и убирать за собой посуду, аккуратно готовить всё необходимое к уроку, соблюдает гигиену.

5. Саморегуляция

Может 30-40 минут сидеть на месте, не вскакивает, не кричит и не убегает, если что-то не получается или вызывает эмоции.

6. Умение делать не только то, что «хочу», но и то, что «надо»

Ребёнок способен выполнять не только интересные, но и рутинные задания. Это важный навык: сначала поведение регулируется внешними правилами, а затем формируются внутренняя опора и воля.

«А что делать, если у ребёнка есть только некоторые признаки готовности к школе?» — резонно спросите вы.

Важно действовать комплексно: провести диагностику, разработать план развития недостающих навыков и создать поддерживающую среду.

А теперь давайте вернёмся к Саше и Лене, которых мы оставили в начале этого материала. Теперь вы сами видите, что психологически эти ребята ещё не были готовы к школе, а их родителям лучше было бы подождать ещё годик.

Да, есть дети, которые в свои «почти семь» уже обладают необходимыми навыками и готовностью к школе. Но ориентироваться нужно не на возраст, не на советы знакомых и даже не на статистическое большинство, а на собственного ребёнка его возможности. Иногда лучше дать ему ещё немного времени — это вклад в его спокойный и успешный старт.

Автор: Ирина Минашкина, учитель начальных классов
Фото: архив Школы 360



Как не сойти с ума во время каникул?

Советы психолога родителям

Весна закончилась, школа закрылась, и вот он — долгожданный июнь. Три месяца, когда ребёнок (внезапно) оказывается дома. Каждый день. С утра до вечера. Даже если ребёнок нормотипичный, родительская нервная система не железная, а мамы и папы к маю выглядят, как герои военной хроники. А у тех, кто воспитывает детей с СДВГ или другими особенностями (их меньше, но они есть), лето превращается в квест «Пойми, почему он орёт из-за смены подушки».

Но шутки в сторону: психолог, работающий с семьями и школьниками, знает, как выжить. Вот шесть принципов. Это не инструкция. Это способ дожить до сентября без тика и сеансов у психиатра. Дружеское «держитесь там».

1 Ленивый час спасает от выгорания

Что в голове у родителей:

«Я должна развлекать ребёнка 24/7. Иначе я плохая мать. Квесты, лепка, нейрогимнастика, три музея в неделю — и он будет счастлив».

Совет психолога:

Придумайте «ленивый час». Один час в день, когда ничего не планируется. Ребёнок делает что хочет (в пределах безопасности), вы лежите, уткнувшись лицом в диван. Даже у обычного ребёнка мозг устаёт от постоянных планов и активностей. Дайте выдохнуть и ему, и себе.

2 Каникулы — не повод отменять все правила

Что в голове у родителей:

«Каникулы! Отменяем режим. Спим до обеда, едим чипсы на завтрак — вот это настоящая свобода».

Совет психолога:

Оставьте несколько опорных точек в течение дня: завтрак — прогулка — обед — свободное время — ужин — сон. Без режима дети превращаются в маленьких тиранов с красными глазами. А вот предсказуемость и повторяемость снижают уровень стресса и помогают мозгу полноценно отдыхать, не переутомляясь от хаоса.

К тому же ребёнок, у которого были опорные точки в течение лета, с завершением каникул проще войдёт в школьный ритм.

3 Микропаузы работают лучше, чем «пусть устанет — уснёт»

Что в голове у родителей:

«Пусть гуляет до потери пульса. Вечером будет спать как убитый».

Совет психолога:

Используйте правило 20/10: 20 минут активности — 10 минут тишины (лежать, смотреть в потолок, мечтать о мороженом). За два часа до сна — никаких догонялок. Переутомлённый ребёнок не спит, а орёт, потому что пижама «колется». .

Кстати, если вы не привыкли расставаться с ребёнком надолго или переживаете за его адаптацию на новом месте, то отличный вариант — летние интенсивы в Кампусе Школы 360.

Интенсив длится всего 2 недели. Как раз столько, сколько нужно, чтобы получить новые впечатления и не заскучать.

Тематика заездов охватывает самые разные направления:

Большая игра 360 (08.06 – 20.06)
Интенсив для детей 7-14 лет с элементами популярных шоу «Русский ниндзя», «Последний герой», «Большие гонки». Здесь будет много спорта и активностей на улице.

Большая сцена (22.06 – 04.07)
Творческий интенсив для ребят 7-16 лет, на котором можно попробовать себя на сцене. Участников ждут мастерские для танцоров, блогеров, актёров и т.д.

Вкус 360 (06.07 – 18.07)
Гастрономический интенсив для ребят 7-16 лет. После этого мероприятия ребёнок сам научится, а главное, захочет готовить ужины в семье!

Левел 360 (21.07 – 29.07)
Отдых с английским акцентом для участников 9-16 лет. Две недели дети будут полностью погружены в языковую среду, и на английском с удовольствием заговорит даже тот, кто был к нему равнодушен.

После интенсива вы встретите ребёнка с улыбкой, а не с тиком. Выспавшийся родитель — это любящий родитель. Аксиома.



Подробнее об интенсивах Кампуса 360

Как не сойти с ума с ребёнком на каникулах...

Честно? Иногда это тот ещё квест!

Но многим родителям помогает смена обстановки — например, семейные кафе с детскими зонами.

В наших кафе «Графин» и «Старый мельник» мы как раз стараемся создать такой формат: родители могут спокойно провести время за столом, а дети — поиграть в оборудованных игровых комнатах с аниматорами, которые вовлекают их в игры и общение.

В итоге это становится комфортным вариантом отдыха для всей семьи.

Дмитрий Кирилин,
ресторатор, папа

4 «День без стыда» — лекарство от привычки сравнивать

Что в голове у родителей:

«Вон у Ленки дочь салат режет и по-французски читает. А мой ест макароны руками и пятый час смотрит в телефон».

Совет психолога:

Устройте «день без стыда» раз в неделю. Футболка наизнанку? Ну и пусть. Обед из трёх видов хлеба? Сойдёт. Зубы почистили после обеда, а не утром? Вы герои. Сравнивать своего ребёнка с чужим — всё равно что сравнивать ёжика с кактусом. Никто не вручит вам премию «Родитель года» за идеальную летнюю картинку. Выдохните.



5 Бабушки и лагерь — не предательство, а манёвр

Что в голове у родителей:

«Я сама справлюсь. Просить помощь или отправлять в лагерь — это для тех, кто не любит своих детей. И потом, он же будет скучать по дому!»

Совет психолога:

Делегируйте без стыда. Поездка за город с бабушкой, прогулка с соседкой — всё считается. А лагерь — это ещё и отличный способ совместить отдых с воспитанием самостоятельности, развитием и социализацией.

6 Свой план вернее, чем погоня за «как у всех»

Что в голове у родителей:

«Нормальные семьи ездят на море, ходят в парки и жарят шашлыки. Мы тоже будем».

Совет психолога:

Планируйте лето под свою семью, а не под картинку из соцсетей. Если вы любите сидеть дома, есть пельмени и смотреть «Гарри Поттера» в десятый раз, делайте это. Лето не для галочки. Лето для того, чтобы не возненавидеть друг друга к сентябрю. Если идеальный день — три часа тишины и пицца на ужин, значит, устройте себе такой день.

Резюме от нейропсихолога

Родительский мозг летом не обязан работать, как суперкомпьютер. Ему нужны режим, предсказуемость и хотя бы несколько дней без крика: «Надень штаны правильно!».

А две недели летнего интенсива в Школе 360 — это не стыдно, а разумно. Доживёте до сентября — считайте, сдали ЕГЭ по родительству.

Автор: Полина Старовойтова, руководитель Департамента эмоционального благополучия Школы 360
Фото: архив Школы 360

Когда уже 1 Сентября?

Каникулы… Время отдыха и развлечений, три месяца, когда можно забить на всё! Казалось бы, кто будет ждать, когда каникулы закончатся? Но, признайтесь, где-то в глубине души мы уже начинаем отсчитывать дни до осени. Так в чём же дело? Давайте разберёмся, почему учащиеся Школы 360 на самом деле хотят вернуться в родную школу. Оказывается, не всё так однозначно!

Читайте интересные ответы наших учеников.
Мнения собирал ученик 9 класса Глеб Судаков.



Взгляд на 360
№1 (май 2026 г.)
Газету выпускает ОАНО «Школа 360»
Куратор проекта: Алёна Аринина
Главный редактор: Татьяна Алышева
Корректор: Елена Лазуткина
Тексты: Римма Цепкова, Ирина Богатова, Наталья Кулакова, Татьяна Хомич, Евгения Власова, Ирина Минашкина, Полина Старовойтова, Глеб Судаков
Дизайн и вёрстка: Елена Кравченко
Фото для обложки: архив Школы 360
Тираж: 100 экз.

школа 360