

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Делать уроки... без стресса

Скучная повинность для детей, нервное и тягостное дело для родителей... И это неправильно! Восемь практических советов о том, как уйти от стресса и получить от домашних заданий хоть немного удовольствия.

1. КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать... Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний. Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на вопросы о контрольной по математике. Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии РАО Марьяна Безруких. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - продолжает Марьяна Безруких. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада.

2. НУЖЕН ЛИ ВЗРОСЛЫЙ?

Да, потому что без его присутствия детям еще трудно организовать свою работу. Им требуется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно работать и управлять своим расписанием. Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условие задачи, не двигаясь дальше. Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно папы или мамы важно, чтобы это был человек, которому ребенок доверяет) успокаивает их и подпитывает веру в собственные силы. Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное. «Не заставляйте ребенка переписывать все, если в работе обнаружились какие-то не принципиальные ошибки, предостерегает Марьяна Безруких. - Просто научите его аккуратно их исправлять в уже выполненном задании». В некоторых семьях принято делать всю работу на черновике: родители проверяют ее вечером и ближе к ночи полусонный ребенок переписывает задания на белом. И, конечно же, делает новые ошибки. На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить задачу. Но не нужно, например, выполнять начерно все упражнение по русскому языку, чтобы потом переписывать его в тетрадь.

3. СКОЛЬКО НУЖНО ПОМОГАТЬ?

Научите ребёнка ставить правильные вопросы, чтобы самому продвигаться в рассуждениях.

Когда родители рядом, ребенку может показаться, что они полностью в его распоряжении. «Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки, -

объясняет Марьяна Безруких. - Вы можете вместе посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь ее начать и... заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Позже вы сможете вместе проверить выполненное задание». Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки. «Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность, - продолжает Марьяна Безруких. - Именно поэтому так много 11-12-летних детей не умеют делать домашние задания без участия взрослых». Еще одно правило: не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому. Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»; «Ты хочешь проспрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?». В результате ребенок почувствует радость и подъем от того, что смог выполнить задание сам. Одновременно он учится находить собственный метод работы, быть самостоятельным.

4. КАК ОБЩАТЬСЯ С УЧИТЕЛЕМ?

Некоторые родители считают домашние задания слишком тяжелыми или даже бесполезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. И в том, и в другом случае, настаивая на своем, они... мешают развитию ребенка! Первый подход отрицает его способности и снижает желание прилагать усилия; второй излишне давит и может привести к тому, что ребенок вообще откажется выполнять домашние задания. Обе позиции возникают, когда у родителей не складываются нормальные, доверительные отношения с учителем и школой вообще. «Сотрудничайте с учителями, - призывает Марьяна Безруких. - Если у вас есть вопросы, связанные с выполнением домашних заданий, обсуждайте их. Методики меняются очень быстро, и ваш ребенок наверняка учится уже не по тем программам, по которым учились вы. Учитель может дать точный совет, как комфортнее и продуктивнее заниматься дома». Стоит ли настаивать на том, чтобы ребенок сам выяснил в классе непонятные вопросы? «Дети часто не знают, как попросить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им не ясно, - объясняет Марьяна Безруких. - Ребенка нужно специально этому учить, и это задача родителей».

5. НУЖНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Иногда после завершения обязательной работы может оказаться полезным предложить ребенку один - два дополнительных вопроса, чтобы убедиться, что он действительно хорошо усвоил тему. Чтобы эти вопросы не воспринимались как наказание, объясните ему: «Тебе было непросто справиться с этой задачей; попробуй для проверки решить еще одну, чтобы в школе чувствовать себя совсем уверенно и свободно». Еще эффективнее предложить сыну или дочери практическое и одновременно игровое применение полученных знаний. «Например, решив задачку по математике, можно прочитать кулинарный рецепт и рассчитать количество продуктов, а, написав диктант, поискать определения слов в словаре или Интернете». Но не стоит впадать и в другую крайность, превращая в уроки все интересное. Требовать от ребенка слишком много - верный способ внушить ему отвращение к учебе.

6. КАК СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ?

Если вы вдвоем сидите над тетрадью уже битый час, а ребенку все никак не удастся не только усвоить, но и даже повторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос - значит, в вашей совместной работе над домашними заданиями наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своем - не кричите и не требуйте повторить все снова и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займитесь чем-нибудь другим - вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим утром. «Когда родители все время раздражаются и негодуют, домашние задания рискуют превратиться в источник всеобщего напряжения. А дети в результате станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому что будут бояться вновь нас разочаровать». Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя,

стоит перепоручить эту ежедневную обязанность другому взрослому, например студенту-репетитору или кому-то из родственников - им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.

7. Стоит ли взять РЕПЕТИТОРА?

Школьные годы детей возвращают нас к собственным школьным воспоминаниям.

Сегодня все больше родителей - перфекционистов стремятся превзойти учебные проблемы своих детей, а потому обращаются за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно, речь не идет о подготовке к поступлению в институт. Другой вполне законный повод для звонка репетитору - действительно явное отставание. О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем. В противном случае у ребенка может появиться чувство, что вы слишком беспокоитесь («Значит, со мной не все в порядке?») и не доверяете ему. В такой ситуации он ощущает постоянную тревогу, замыкается в себе. Только реальные потребности оправдывают использование частных уроков. Важно обсудить с ребенком идею дополнительных занятий, чтобы он не воспринял их как наказание: «Я надеюсь, что в школе, на обычных уроках, тебе станет легче».

8. КОГДА МОЖНО «ОТПУСТИТЬ ВОЖЖИ»?

Ребенок, который получает удовольствие от своей работы, видит смысл в том, что он делает.

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его ребенок начнет самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился учиться, самостоятельно планировать работу и свое время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единственный способ - быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. Вы можете вспомнить, как он учился ходить: сначала вы помогли ему найти равновесие, поддерживая за обе руки, потом ему стало хватать одного вашего пальца, а вскоре он решил отпустить и его. Так и с домашними заданиями: самостоятельность приобретает постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, затем - раз в три-четыре дня. **«Если у ребенка получается самостоятельно работать, если он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продвигаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним»,** - считает Марьяна Безруких. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу - пусть проверка и обсуждение заданий происходят хотя бы раз в неделю - еще будут оставаться необходимыми примерно до возраста 13 лет. К этому времени определенный этап можно считать завершенным: либо ваш ребенок осознал цели обучения и стал самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную свободу, либо он бунтует против домашних заданий... и вам будет необходимо искать новые способы совместных занятий - в группе, вместе с кем-нибудь из его друзей, со старшим братом или же другими родственниками... Во всяком случае, лет через пять-шесть совместной работы над домашними заданиями можно надеяться увидеть свет в конце туннеля... не забывая, впрочем, о своей роли родителя, всегда внимательного к успехам своего ребенка.

По материалам журнала «Psychologies», сентябрь 2006

Дарья Михеева

О других аспектах взаимоотношений с детьми читайте в рубрике «Родители» на сайте www.psychologies.ru

Об этом пишут:

Уильям Глассер «Школы для неудачников» Прогресс, 1991.

Марьяна Безруких, Светлана Ефимова «Знаете ли вы своего ученика?» Академия, 1997.

Хайм Жинот «Учитель и ребенок» Феникс, 1997.

Помощь в Интернете

Один из немногих сайтов (если, увы, не единственный), где наши школьники могут получить интерактивную поддержку в выполнении домашних заданий, - это www.gramota.ru Здесь можно задать любые вопросы по правописанию (на них бесплатно ответят в течение дня), а в разделе <http://learning-russian.gramota.ru/> воспользоваться электронным пособием по орфографии «Учебник грамоты» с объяснениями правил, интерактивными упражнениями и интерактивными диктантами.

«НЕ ЗАВЫШАЙТЕ СТАВКИ!»

О тех подводных камнях, которые подстерегают детей и родителей в процессе работы над домашними заданиями. И о ролях, которые принадлежат каждому члену семьи.

Почему домашние задания нередко становятся настоящим кошмаром для родителей?

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать; когда этого не выходит, ей кажется, что она плохая мать. И его оценки она воспринимает как оценку своей родительской успешности, особенно если мама не работает. Позиция отца более отстраненная, но и его самоуважение зависит от школьных успехов сына или дочери. Школьные годы детей возвращают нас и к собственным школьным воспоминаниям. Если мама была отличницей, ей трудно понять, почему так мучается ребенок. Если же она училась плохо, то вновь переживает свой негативный опыт. В обоих случаях она чувствует тревогу. На ребенка ложится груз двойной ответственности - за себя и за эмоции взрослых.

Что чувствует ребенок в этот момент?

Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него - и теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучение, ребенок нередко перестает находить смысл и в школьной работе.

Как выйти из этой ситуации?

Объясните ребенку, что вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных проблемах и о том, как вы их преодолели; детям необходимо знать: с этим можно справиться. Это важный момент и для того, чтобы подумать о месте каждого в семье, об отношениях между родителями и детьми.

Какова роль отца?

Его слова должны приносить умиротворение. Он должен быть тем, кто пресекает конфликт, дает и матери, и ребенку ощущение уверенности в том, что они справятся с этими временными трудностями.

Какие советы вы бы дали родителям?

Не делайте слишком большие ставки на школьные успехи ребенка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8-летнему ребенку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далекая перспектива. Ваша цель - помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, работающий с удовольствием, видит смысл в том, что делает. Лучшая помощь - это искренний интерес к тому новому, что он узнал, а не к его оценкам. Не забывайте напоминать детям, что ваши чувства не зависят от времени, затрачиваемого на приготовление домашних заданий, или от оценок, которые он приносит из школы.

Татьяна Бедник - возрастной психолог, автор тренинга «Эффективное взаимодействие родителей и детей».