

10 СПОСОБОВ НЕ БЕСИТЬСЯ, КОГДА ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ С РЕБЁНКОМ УРОКИ

Что нужно делать тем, кому приходится делать с детьми уроки, сидеть вечерами за математикой или русским.

✓ 1. Дать возможность делать уроки самостоятельно

Некоторые родители сидят с ребёнком за уроками просто по инерции или из перфекционизма. Проверьте, что будет, если дать ему самостоятельность. Большинство детей побарахтается и выплывет. Многие первоклассники могут делать уроки сами с первого дня. Некоторым помощь нужна только в организации (усадить в начале и проверить в конце).

Ребёнку нужна помощь, если он реагирует хотя бы одним из перечисленных способов:

- ✓ плачет или злится, когда делает уроки;
- ✓ не понимает заданий;
- ✓ медленнее других одноклассников усваивает темы, не успевает за классом;
- ✓ явно не в силах сосредоточиться: всё бы сделал, но мешает сам себе;
- ✓ не может пересказать текст (литературный или из учебника);
- ✓ сидит за уроками долгие часы, до самой ночи, с ничтожным результатом;
- ✓ прямо просит вас о помощи.

✓ 2. Не делать уроки за него

Часто родители жалуются на то, что ребёнку «ничего не надо», он забросил школу и уроки, махнул на всё рукой. В этом случае уроки с ним делать бесполезно. Сначала надо разобраться с мотивацией. В зависимости от причин, решения могут лежать в самых разных сферах — от визита к врачу до смены школы или формы обучения. Помощь подействует только тогда, когда будет, кому помогать. Если главный работник спит, а вы таскаете кирпичи, — это не называется помощью.

В некоторых случаях проблема в нас. Если ребёнок спокойно, без катастрофы, учится в своём темпе (три-четыре с минусом), а мы насильно тащим его к звёздам — может быть, стоит пересмотреть свои желания. Помогать ребёнку с уроками — значит не делать за него, а именно помочь справиться самостоятельно.

✓ 3. Разобраться, в чём проблема

Итак, я точно знаю, что моему ребёнку нужна помощь. Ему трудно усваивать материал. Он расстраивается по поводу учёбы или уже махнул на себя рукой («я тупой»), смотрит в книгу и видит фигу. Я хочу ему (ей) помочь. Для этого мне надо искать и находить ключики от его мозга — это самое важное. Нужно всматриваться в тетрадки, вслушиваться в ошибки и учиться понимать, как думает мой ребёнок. Не сравнивать его с тем, как надо, а понимать реальность.

Технических приёмов очень много. Некоторые описаны в книгах и методических пособиях, другие родитель изобретает сам по ситуации. Подумайте о разных каналах восприятия и способах, которые его облегчают: зрение, слух, движение, ритм, рисование, декламация... Лепить буквы из пластилина? Раскрашивать таблицу умножения? Рассказывать её как стихи, петь, прыгать, хлопать?

Если трудности в обучении значительные, искать ключ от мозга особенно полезно. Потому что на самом деле плохих учеников нет — есть те, про которых никто не знает, как их научить.

✔ 4. Учить материал по частям

Часто родитель бесится потому, что ребёнок не в силах усвоить всю мысль, которую ему предлагают, сразу. В таком случае надо это осознать, разбить мысль на части и скормить ребёнку по кусочкам.

Для этого надо совершить переворот в своём сознании. Нам кажется, что пятью три равно трижды пять — и это очевидно. Но ребёнку может потребоваться много раз считать клеточки в прямоугольнике, рисовать ряды точек и складывать три раза по пять и пять раз по три, чтобы этот факт уместился у него в голове.

Это как с младенцем. Легко понять, что кусочек пищи достаточно маленький: ребёнок не выплюнул, а начал жевать. Чаще всего «трудные» ученики могут усваивать информацию только маленькими порциями и по ступенькам.

✔ 5. Признать и принять свои чувства

Вот теперь про «бесит». Наши основные отрицательные эмоции, связанные с учёбой ребенка: стыд за него («Как так, мой — и хуже других!»); родительское чувство вины («Я что-то не так делаю...»); страх за будущее («Пропадёт, ничего не добьётся, под забором будет лежать!»). Их надо осознать и чувствовать в свободное время, а не когда мы делаем вместе уроки.

Если стыд, страх и вина зашкаливают, попробуйте:

- ✔ просто поиграть и пообщаться с ребёнком в ситуации, когда его слабых мест не видно;
 - ✔ попросить его о помощи в том, что он умеет делать хорошо.
- вспомнить о его сильных сторонах;
- ✔ разрядить обстановку — поговорить о чём-то хорошем или нейтральном, выпить чаю с печеньем.

Моя дочь, когда мы учились вместе, находилась в состоянии адаптации к семье и не принимала меня как родителя. Поэтому снимать напряжение приходилось очень часто. Это касается и следующего пункта.

✔ 6. Понять, что чувствует ребёнок, и помочь ему

У «трудных» учеников много трудных чувств. Например, они любят прикинуться дурачками, чтоб от них отстали. Их самолюбие уже под плинтусом. Учёба для них — стресс. А ещё мозги кипят и устают от непривычных усилий. И собственная тупость злит. И хочется рыдать от безнадёги.

Попробуем увидеть эти чувства и учесть их, когда сидим за уроками. Моя дочь не любила, когда её проверяли, даже если она всё знает. Ей было страшно от самой ситуации проверки. Поэтому очень долго я просила её саму придумать вопросы и «проверить» меня. Сильные отрицательные эмоции блокируют мышление. Если не разобраться со злостью и слезами, не будет ни единого шанса найти икс.

✔ 7. Научить ребёнка понимать, чего он не знает

Метакогниция означает «знать, что я знаю», «понимать, как именно я думаю». Иными словами, самому держать в руке ключи от своего мозга. Уметь задать вопрос, если чего-то не понял.

Нужно уметь попросить конкретной помощи, а не просто сидеть, тупить и плакать. Так, чтобы на вопрос: «Ну ЧЕГО ты не понимаешь?» — не было бы ответа «НИЧЕГО не понимаю». Ребёнок должен уметь сказать: «Я не понимаю, как из этой формулы получается другая» или «Я не понимаю, почему здесь «тсья», а здесь «тся». Метакогнитивные навыки — половина пути к самостоятельной учёбе.

Чтобы их освоить, нужно почаще озвучивать ребёнку мыслительную цепочку, которую вы вместе с ним проходите. Лучше всего это делать не только за уроками, но и в любой совместной деятельности, например, ориентируясь в незнакомом городе или что-то планируя. Очень полезно понимать, как движется мысль в голове.

✅ 8. Выработать ритм

Бывает так, что за уроками приходится сидеть только потому, что ребёнок не может сам сосредоточиться. Тогда наша главная задача — найти ритм работы, вовлечь в него ребёнка, а в перспективе — научить его входить в этот ритм самостоятельно.

Есть простые приёмы, которые помогают «собрать» ребёнка с улетающим вниманием во время приготовления уроков.

✅ Рука на голове. Ребёнок просто сидит и пишет, а вы молча держите руку у него на голове. Перед ребёнком стоит будильник, заведённый на 10 или 15 минут. Когда он прозвенел, вы убираете руку, хвалите ребёнка и помогаете ему сделать пятиминутную паузу. Потом цикл повторяется.

✅ Цикличность. Приём уже описан выше — речь о будильнике, чередующем маленькие порции работы и отдыха. Позднее ребёнок может сам научиться регулировать свою активность. Для младших школьников с рваным вниманием цикл концентрации явно не превысит 15 минут, для подростка это может быть уже полчаса, а для взрослых отлично работают циклы 45/15 (соотношение работы и отдыха).

✅ «Гипноз». Помогает и в случае негативизма, упрямства и впадения в ступор. Вы отвлекаетесь от урока, просите ребёнка встать перед вами и повторять ваши движения. Поднимите руку вверх. Потом вторую. Подмигните. Присядьте. Придумайте любые 8-10 движений, а потом сядьте и продолжайте объяснять.

✅ Микропаузы. «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Знакомо? Такие паузы можно делать и не отрываясь от работы. Зачем делать паузы? Если их не делать, они делают себя сами, неконтролируемо. Ребёнок начинает отвлекаться когда попало и на что попало. Если отвлекаться планомерно и ритмично, концентрация на рабочих отрезках улучшается.

✅ 9. Учитывать индивидуальные особенности

Чаще всего, если ребёнок не может делать уроки сам, у него есть проблемы с нервной системой. Сделать уроки сейчас, пока не устал? После прогулки возбудится или успокоится? После обеда будет клонить в сон или наоборот — голодное брюхо к учению глухо? Может, ребёнок начинает нормально думать после девяти вечера, а может, лучше доделать уроки ранним утром, перед школой?

Ответы на эти вопросы сугубо индивидуальны. Нужно почаще спрашивать себя: эффективно ли мы занимаемся сейчас или всё без толку по какой-то далёкой от учёбы причине.

✅ 10. Быть гибким

Часто лень — это не сопротивление, а самосохранение. Может быть, ребёнок опустил руки не потому, что не верит в себя, а потому, что ясно видит: работа ему не под силу. А мы не хотим этого признать.

Может быть, поможет просто смена учителя, и вам нужна не крутая и бодрая, которая гонит класс вперёд, а неторопливая и спокойная. Может быть, нам пора принять: да, наш ребёнок не отличник, интеллект никогда не будет его сильной стороной, у него другие достоинства.

Но может быть и так, что мы поделаем уроки вместе год, два, три, пять — а там потихоньку ребёнок сможет делать это сам. Главное — не пропустить этот момент.

*Педагог-психолог
Ирина Владимировна Чухломина*