Как помочь школьнику? Развиваем память, усидчивость и внимание.

*[PDF](http://martynyuk.lschool4.ru/index.php?view=article&catid=48:rabota-s-roditelyami&id=142:2013-11-16-19-37-24&format=pdf&option=com_content&Itemid=64)* | *[Печать](http://martynyuk.lschool4.ru/index.php?view=article&catid=48:rabota-s-roditelyami&id=142:2013-11-16-19-37-24&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=64)* | *[E-mail](http://martynyuk.lschool4.ru/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=2192331b58225e6eff46235a6a4dee9ac746cdfc)*

Ключ к повышению успеваемости школьника – в понимании, каким образом происходит процесс обучения, какие факторы способствуют усвоению новой информации и творческому мышлению, а какие мешают ребенку сконцентрироваться на учебе. В этой книге мы постараемся подробно объяснить, каким образом ребенок воспринимает учебный материал, как работает его память и какую роль в обучении играют мотивация и концентрация внимания.

Мы хотим помочь родителям понять, что даже если ребенок не справляется с достаточно высокими требованиями, предъявляемыми современной школой, это не значит, что он обречен на «тройки» и «двойки» и в будущем не сможет получить достойное высшее образование и овладеть интересной профессией. Вы в силах изменить ситуацию и помочь своему ребенку! Очень часто успеваемость страдает у умных и талантливых детей, потому что они не могут раскрыть свои способности или же просто не умеют учиться. К счастью, это не врожденный дар, эффективным стратегиям обучения можно и нужно учиться, и вы, родители, играете в этом деле главную роль.

Многие родители полагают, что дисциплину и стремление к учебе ребенку должны прививать учителя в школе. Конечно, от таланта и опыта преподавателя зависит многое, однако основные навыки, необходимые детям для успешного обучения в школе, закладываются в семье, начиная с самого раннего возраста. Своим примером, правильно выбранными стратегиями воспитания, любовью и заботой родители закладывают фундамент для будущего интеллектуального и психического развития ребенка. И в школьные годы дети по-прежнему нуждаются в вашей поддержке, понимании и руководстве.

Зачастую из самых лучших побуждений родители совершают ошибки, за которые их детям приходится расплачиваться в дальнейшем. Хорошая новость в том, что их не поздно исправить, пока ребенок еще поддается вашему влиянию, прислушивается к советам старших и хочет добиться в жизни успеха. Вам нужно лишь слегка подтолкнуть его в нужном направлении, поддержать его веру в собственные силы и подсказать верное решение в сложной ситуации.

В первой части книги мы расскажем вам о значении мотивации для успешного обучения. Вы узнаете, как заинтересовать ребенка учебой, повысить его стремление к знаниям по различным предметам, вы научитесь определять его сильные и слабые стороны и помогать, когда это необходимо.

Вторая часть книги посвящена такому очевидно полезному и важному фактору обучения, как хорошая память и способность к концентрации внимания. И то и другое играет решающую роль в школьной успеваемости ребенка, и часто недостаток этих качеств становится препятствием на пути к успешной учебе. Мы рассматриваем эти явления в комплексе, так как они тесно взаимосвязаны и взаимно обусловливают друг друга. Тренировка памяти невозможна без концентрации внимания, и как ее добиться, мы вам подробно расскажем.

В конце книги вы найдете удобные и информативные тесты на память, мотивацию и концентрацию внимания. Они помогут вам лучше понять, в каких сферах у ребенка есть проблемы и что именно мешает ему успешно учиться.

В части «Чем школьнику могут помочь родители?» даны конкретные рекомендации для родителей на краткосрочный период времени (на неделю), на среднесрочный период (на месяц) и долгосрочный период (на полгода). Какие-то из этих простых и легко выполнимых советов могут показаться вам очевидными и само собой разумеющимися, а другие, возможно, укажут вам путь к решению проблем, которые прежде казались непреодолимыми.

Наши рекомендации основаны на самых современных данных педагогики, психологии и исследований мозга.

Эта программа не потребует от вас больших усилий, а пользы принесет очень много. Научите своего ребенка учиться!

Часть 1

Мотивация

Почему важна мотивация?

Для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки, прежде чем он в конце концов окажется в своей комнате за письменным столом. Если же через десять минут заглянуть к нему, окажется, что он уже занят абсолютно другим делом. Вместо того чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадках или грызет карандаш. Родители начинают делать замечания, и – слово за слово – разгорается скандал. Ребенок все чаще стонет: «Школа – это каторга!», и родителям все труднее находить доводы против этого утверждения.

Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей, а в отсутствии мотивации. Не только показатель умственного развития ребенка отвечает за школьные успехи и неудачи, но и целый букет различных факторов. Успех в учебе – это умение плюс желание. Неуспевающим ученикам часто не хватает прежде всего заинтересованности в учебе. Они занимаются лишь под давлением со стороны старших и предпочитают поверхностно осваивать знания, не углубляясь в материал.

Исследования показывают: в школе с каждым годом у большинства учащихся стремление к достижениям в учебе неуклонно снижается. И этот процесс начинается все раньше: сегодня учителя имеют дело уже не только с нежелающими учиться подростками в возрасте полового созревания, но и с учениками начальной школы, у которых отсутствует стимул к обучению. Последствия прогрессирующего отсутствия желания учиться весьма драматичны: около 8% учащихся начальных классов регулярно прогуливают занятия, среди учеников средней школы эта цифра достигает 15%, 10% всех школьников одного года рождения бросают школу, не закончив ее.

Если отсутствует мотивация, все кажется тягостным: урок математики становится утомительным и нескончаемым, ежедневные домашние задания превращаются в пытку. Арсенал трюков, которые используют родители, чтобы заставить своих детей учиться, велик: они соблазняют своих отпрысков денежным вознаграждением за хорошие оценки, угрожают запретом на просмотр телевизионных передач, просят, ругают – и часто приходят в отчаяние. Потому что без внутренней мотивации для выполнения заданий детям не хватает энергии, внутреннего «двигателя». А его родители, к сожалению, не могут «запустить» усилием своей воли.

Мотивация – не постоянная величина, она изменяется в зависимости от ситуации, настроения, предмета изучения, но нет ни одного ребенка, которого нельзя было бы «заинтересовать» школьными дисциплинами. У каждого человека есть силы, благодаря которым он способен учиться, и очень досадно, что эти силы не всегда направлены на математику или географию. Но все можно изменить.

Преимущества, которые несет в себе мотивированное обучение, огромны: внутренний стимул повышает интерес и выносливость, усиливает концентрацию. Ученик, обладающий внутренним стимулом к обучению, как показывают исследования, получает более высокие оценки, чем дети, которые учатся без желания. К тому же заинтересованный ребенок получает от своей работы удовольствие. Это упрощает жизнь и родителям, которым в этом случае не приходится постоянно выполнять функции «внешнего стимулятора». Ученики, внутренне мотивированные, используют более разумные учебные стратегии, они сопоставляют новую информацию с тем, что уже знают, и сами проверяют, как они усвоили новый материал. Изученное остается у них в памяти надолго.

Откуда берется внутренний стимул познавать новое, если для этого требуется приложить много усилий? Как запустить этот механизм в ребенке, который считает, что учиться в школе скучно? В этой части книги мы объясним, как формируется и работает мотивация и что вы можете сделать, чтобы ребенок начал испытывать удовольствие от учебы и повысил успеваемость в школе.

Что такое мотивация?

Слово «мотивация» происходит от латинского глагола «movere», двигать. И действительно: мотивированным человеком будто что-то движет, он упорен и сосредоточен на выполнении задачи, легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Насколько важна мотивация, мы, взрослые, замечаем в основном только тогда, как это ни прискорбно, когда ее нет, а она нам срочно нужна: потому что мы хотим выдержать диету, бросить курить или, наконец, сделать деловой звонок. Школьникам тоже прекрасно знакомо чувство «не хочу». Для многих необходимость выполнения домашних заданий оборачивается ежедневной борьбой. Они мучаются, проигрывая этюды на фортепьяно, или ворчат, убирая свою комнату.

Почему ребенок хочет или не хочет учиться? Уже перед поступлением в первый класс развивается большей частью созданное воспитанием и примером родителей отношение к учебе. Как пробуждается работоспособность, какие процессы при этом происходят в мозгу какие факторы влияют на внутренний стимул и как он формируется – об этом вы прочитаете на следующих страницах.

Внешние признаки мотивации у ребенка вы знаете: сияющие глаза, нескончаемое вдохновение или сосредоточенное погружение в работу. Существует мнение, что от чрезмерного усердия голова может пойти кругом. В определенном смысле так и есть. Если появляется внутренний стимул, мозг начинает работать на полную мощность. Одна из важнейших задач мозга – охранять человека от переизбытка информации, который может просто погубить его, и определять, в какое русло выгоднее направить энергию. От органов чувств в мозг постоянно поступает огромное количество данных. Глаза отсылают минимум 10 миллионов бит в секунду. От кожи приходит около 1 миллиона, от ушей и носа по 100 тысяч, еще 1000 – от вкусовых рецепторов. Трудно даже представить себе весь этот информационный поток – мы воспринимаем от него, к счастью, лишь около 0,1%.

Участки мозга, образующие ядро мотивационной системы, находятся в центре среднего мозга. Эти области мозга начинают работать во время секса, опьянения наркотиками или поедания шоколада. Они ответственны за чувство счастья, которое мы испытываем, когда наконец доходим до сути сложного дела, а при обучении переживаем эффект «Эврика!» К системе мотивации относятся области мозга, отвечающие за память, внимание, планирование и управление поступками, а также расположенные в височной зоне центры эмоций в коре головного мозга, так называемой «орбифронтальной коре головного мозга», и в мозжечковой миндалине, нашей эмоциональной памяти. Эти центры взвешивают и оценивают ситуации, а затем сообщают, привлекательны ли они. В лобной доле на основе полученной информации принимаются решения.

Когда начинают работать системы ожидания и вознаграждения, в игру вступают три важных мозговых сигнальных вещества (нейромедиаторы), которые вместе образуют эффективный мотивационный коктейль. Нейромедиатор дофамин – вид допинга для головы и тела – увеличивает мышечную силу, бодрит, помогает сосредоточиться и подготавливает нас к предстоящей работе. Он улучшает работоспособность и настраивает на оптимистический лад. Непобедим он вместе с эндогенными опиоидами, эндорфинами, способствующими появлению ощущения счастья. Когда они действуют, мы учимся легче и эффективнее. Третий компонент – окситоцин, так называемый связующий гормон, или гормон верности, он укрепляет отношения между людьми и ведет к тому, что мы очень хотим покровительствовать, заботиться, защищать близкого нам человека.

В центре ожидания нейроны оценивают предполагаемую пользу от действия и при положительном решении выплескивают дофамин. Если ожидаемый успех действительно имеет место, из центра вознаграждения выбрасывается порция эндорфинов и опиатов

Три нейромедиатора, носящиеся по мозгу, заботятся о том, чтобы мы могли аккуратно и сосредоточенно, не отвлекаясь, выполнять свою работу. Чем выше награда за старания, тем сильнее активизируется мотивационный механизм. Исследователи Медицинского колледжа Лондонского университета утверждают, что неосознанно воспринимаемый стимул способствует большей работоспособности. Когда нам удается выполнить особенно сложное задание, мы радуемся больше, чем если бы мы сделали что-то простое. И если происходит что-то неожиданно хорошее, выброс дофамина особенно высок – например, если вместо ожидаемой «тройки» за контрольную по истории ребенок получает «пятерку».

Наш мозг от природы запрограммирован на мотивацию к учебе: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и тем не менее справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения лопается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. Возможно, вы замечали это явление у своего ребенка: первый раз, сумев прыгнуть на три метра в прыжках в длину, он был очень горд собой, на пятый раз остался совершенно спокоен.

Опыт оказывает постоянное влияние на мозг

Как связаны между собой мотивация и обучение? Чтобы понять, как происходит процесс обучения, мы должны сначала узнать немного больше о принципах работы мозга. Наш мозг постоянно развивается. Каждый день новые побуждения и чувств а способствуют образованию новых связей, так называемых синапсов, между примерно 100 миллиардами нервных клеток мозга. Малоиспользуемые мыслительные пути постепенно «закрываются». С рождения дети начинают познавать мир, учиться, и их мозг меняет свою форму, в детстве мозг еще очень «пластичен»: окружающая среда, опыт, эмоции и обучающие процессы оставляют в нем самые значимые и долговременные следы. Они прокладывают дороги, по которым в будущем все обучение и будет проходить. Позже могут появиться еще «боковые улочки», но они не изменят основных путей, по которым течет мыслительный процесс. При этом мозг в определенных фазах развития особенно открыт и восприимчив. Если такая фаза прошла, то существенных изменений в мозге уже не произойдет. Так, например, основы математики и логики между вторым и пятым годом жизни усваиваются ребенком под воздействием окружения.

Знания накапливаются всегда за счет пережитых чувств. Все, что связано с эмоциями, мы воспринимаем особенно хорошо. Даже в текстах мозг распознает эмоционально окрашенные слова быстрее, чем нейтральные понятия. Уже одного взгляда на такие слова, как «любовь», «успех» или «страх», достаточно, чтобы пробудить сильную реакцию, и текст запоминается лучше. Этот принцип может работать как в положительном, так и в отрицательном направлении. Сцены из фильмов ужасов глубоко врезаются в память детей на целые десятилетия. Выученный под принуждением или давлением материал оставляет в памяти глубокий отпечаток, но легче воспринимается и запоминается информация, которая связана с приятными ситуациями и чувствами.

Особенно важна связь информации и эмоций для областей мозга, которые управляют движущей, стимулирующей силой. Не существует так называемого «мотивационного гена». Каждый момент выплескивания нейромедиаторов системы вознаграждения сохраняется в памяти. Это усиливает желание. Этот же процесс касается страха, раздражения и стресса, которые также отражаются на нервной системе. Все события, как положительные, так и отрицательные, создают кратковременные биохимические и долговечные структурные изменения синапсов. Каждый раз происходит небольшой обучающий процесс, изменяющий мозг.

Таким образом, из согласованного взаимодействия генетических предпосылок и полученного в детстве опыта образуется то, что можно было бы назвать индивидуальным «мотивационным профилем». Интересы и способности, ценности, представление о самом себе, убеждения и эмоциональное развитие постоянно воздействуют на нас, хотя мы и не воспринимаем их осознанно.

В детстве как бы создается «жесткий диск» человеческого мозга. Если дети в детстве окружены любовью, вниманием и поддержкой, все «глубинные» схемы сформируются у них наилучшим образом.

Собственный внутренний стимул – самая мощная сила

Мотивация существует в разных качествах – все зависит от того, из какого источника поступает побуждение. Эксперты считают внутреннюю мотивацию самой сильной и эффективной, она возникает, когда дети тянутся к знаниям из любопытства, ради удовольствия, потому что данный предмет или действие вызывают у них искренний интерес. В этом случае ребенку не нужны внешние побуждения в виде маминых напоминаний или посулов. Внутренний стимул повышает выносливость, способность к концентрации и превращает обучение в важное событие. Ребенок может даже испытывать эйфорию: он а возникает, когда достигается оптимальное состояние возбуждения – золотая середина – нет ни недооценки, ни переоценки своих возможностей. Тогда ребенок полностью погружается в учебу Внутренне мотивированные учащиеся стараются хорошо усвоить материал, а не просто быстро выполнить задание. Такую учебную стратегию педагоги называют «глубоко ориентированной».

Однако мотивация может идти и из совершенно иного источника: дети зубрят уроки, чтобы угодить родителям, чтобы произвести впечатление на учительницу, получить подарок, добиться признания в классе и так далее.

Эта «внешняя» мотивация всегда ориентирована на последствия обучения и потому функционирует недолго – в этом случае готовность приложить усилия у ребенка слабо выражена. Как только внешнее давление или стимул исчезают, останавливается и процесс обучения. Родители знают, сколько усилий им приходится прикладывать, чтобы постоянно приводить эту силу в движение. Пятьдесят рублей за «пятерку», час просмотра телевизионных передач, если комната вовремя убрана. Если ребенок ожидает вознаграждения, то его мало интересует само задание. Это «Ну, ладно, так и быть, сделаю», – делает обучение поверхностным и неэффективным, потому что школьник думает лишь о том, как бы поскорее сделать задание. Награда лишь временно действует в качестве стимула, также как и угроза наказания. При внешнем воздействии собственная сила воли не формируется.

Кроме вышеперечисленных форм мотивации педагогическая психология выделяет еще одну: так называемую «идентифицированную» учебную мотивацию. В этом случае обучение не обязательно доставляет ребенку удовольствие, но он учится самостоятельно и усердно, потому что конечный результат учебы имеет для него личное значение. Например, он стремится получить хороший аттестат, чтобы поступить в высшее учебное заведение и получить профессию, о которой мечтает. Плохие оценки просто не позволят ему достичь этой цели.

Как доказали многочисленные исследования, этот вид мотивации напрямую зависит от степени самостоятельности ребенка. Дети, которые понимают, для чего они учатся, получают более высокие оценки, они занимаются усерднее и действительно хотят понять материал, потому что оценка определит их дальнейшие возможности, а полученные знания пригодятся в будущем.

Итак, вот основные виды мотивации, например, при занятии математикой.

Внутренняя мотивация: занимаюсь, потому что мне нравится вычислять. Или: потому что мне нравится математика.

Идентифицированная мотивация: занимаюсь, потому что оценка по математике важна для моего поступления в выбранный вуз. Или: потому что умение хорошо считать пригодится мне в будущем.

Внешняя мотивация: занимаюсь, потому что я хочу, чтобы учитель математики был мной доволен. Или: потому что мой отец – доктор математических наук и от меня ждут, что я тоже добьюсь успехов в математике.

Насколько мотивирован ваш ребенок, вы можете узнать с помощью теста на мотивацию в конце книги.

Основа любой мотивации – влияние окружения

Наш мозг ориентирован на социальное поведение. Дети учатся при взаимодействии с другими людьми: родителями, бабушками и дедушками, друзьями и учителями. Самый лучший стимул для человека – это другие люди. Нежные добрые отношения в семье, при которых дети чувствуют себя уютно и защищенно, – важнейшая основа для здорового развития мозга и, в частности, мотивационной системы. Решающими предпосылками для биологической работоспособности мотивационной системы являются интерес, социальное признание и самооценка, основывающаяся на восприятии человека другими людьми. Мы стремимся иметь хорошие отношения с другими людьми, на это ориентирована наша центральная мотивация.

Стремление к признанию и вниманию – основная человеческая потребность. Если нет удовлетворения и признания, то и мотивация отсутствует. Это означает, что каждый человек – каждый ребенок – хочет сам что-то делать и при этом ощущать себя способным и любимым. Окружение – воспитание и отношение людей, с которыми ребенок постоянно взаимодействует – помогает ему удовлетворить эти три потребности, а также закладывает фундамент ответственного отношения ребенка к труду и жизни в целом.

Любопытство как основа эффективного обучения

Любопытство – основа для дальнейшей тяги к знаниям у любого ребенка. Любознательность как голод, жажда или сон – одна из основных биологических потребностей. Еще будучи новорожденным, ребенок начинает самостоятельно осваивать мир. Уже через несколько часов после рождения он начинает периодически ощупывать свое тело, особенно лицо и рот. Спустя несколько месяцев он учится хватать предметы и исследует их ртом. Позже стремление к исследованию возрастает. Руками, глазами и ртом малыш изучает игрушки, вещи в квартире и любые другие предметы, попадающиеся ему на пути.

Но уже в младшем детском и дошкольном возрасте дети сильно различаются по тому, насколько активно и самоотверженно они посвящают себя изучению новых предметов и явлений. Любопытные дети упорно выискивают информацию, они заинтересованы в познании нового, и это ускоряет их развитие. Таким образом они осваивают большее количество стратегий обучения и учатся применять их при столкновении с новым. Любопытство развивает и творческие способности.

Защитный механизм, который сдерживает естественное любопытство ребенка, это страх. Он защищает от опасностей при слишком сильном стремлении к приключениям, например от встреч с опасными животными или незнакомыми людьми. Чрезмерный страх может препятствовать получению знаний. Чем больше на пути исследования окружающего мира ребенок встречает любви и чем меньше запретов и наказаний, тем меньше будет его страх и тем сильнее разовьется у него любопытство. Дети, имеющие прочную связь с мамой и другими членами семьи, как правило, оказываются в дальнейшем более способными и меньше боятся неудач. Из любопытных младенцев вырастают заинтересованные ученики. Ведь интерес к учебе – это в некотором роде «возросшее» любопытство в определенной области, которую мы открыли для себя и которой мы отдаем много времени и энергии. Развитие начинается с любимого плюшевого мишки, постоянного спутника и вырастает до любимого занятия, которому ребенок готов посвящать все свободное время, в дальнейшем оно может стать его любимой профессией. Этот процесс не всегда проходит так прямолинейно, как, например, у археолога Генриха Шлимана, который еще ребенком мечтал раскопать античный город Трою и увлекался чтением Гомера, а став взрослым, осуществил свое желание, но если интерес к чему-либо в ребенке разбужен, то рвение к учебе появится само собой. Чем сильнее человек заинтересован чем-либо, тем охотнее он будет прилагать усилия и преодолевать препятствия, чтобы получить больше знаний по предмету.

Тот, кто достигает успеха, стремится к большему

Дети хотят не только познавать мир, но и самостоятельно двигаться вперед – постепенно приобретать независимость и развивать свои способности. Уже в конце первого и, в еще большей степени, на втором году жизни все дети хотят все «делать сами». Они испытывают удовольствие, когда взрослые признают их новые возможности. Попробовать сделать что-то новое и пережить успех – будь то вскарабкаться на стул или завязать шнурки на ботинках – и есть та радость от собственных достижений, которая ляжет в основу детского трудолюбия и любознательности в дальнейшем.

Чем охотнее дети берутся за задание, тем более они заинтересованы в результате, и их мотивация будет тем сильнее, чем более очевиден успех. «У меня получится?» – спрашивает себя ребенок, чтобы оценить ситуацию. Положительный ответ будет у того, кто в целом чувствует себя уверенно. Как показывают психологические исследования, вера в свои способности ведет к лучшим результатам при равных способностях, а также дает постоянную мотивацию при обучении. Дети должны верить в то, что они могут справиться с заданием. Оценивая свои шансы на успех, они, в первую очередь, ориентируются на реакцию взрослы х.

Дети в возрасте около трех с половиной лет радуются и гордятся, если им что-нибудь удается, и наоборот, недовольны или разочарованы, если что-то не получается. Они думают, что результат напрямую зависит от их старания, и по результатам делают выводы о своих умениях. Что такое способность, талант и интеллект, дети начинают понимать в возрасте примерно 10-12 лет.

Уже в возрасте 4-5 лет дети по-разному подходят к выполнению заданий, так как по-разному сопоставляют сложность задания и собственные возможности. Так называемые «опасающиеся неудачи»: дети не хотят ставить пред собой цели, которых им сложно будет достичь, в то время как «уверенные в успехе» всегда охотно берутся за любые новые задачи. Детское представление о себе и о своих способностях имеет огромное значение для формирования прилежания в учебе в дальнейшем.

Мотивацию определяют чувства

Не всегда в школе преподают именно то, что интересует ребенка, и не по каждому предмету дети стараются улучшить свои способности. Убирать комнату неинтересно, делать домашние задания зачастую скучно или слишком трудно. Кроме того, по телевизору показывают любимый сериал, и как раз в тот момент, когда нужно делать уроки. Чтобы уметь выходить из таких ситуаций, дети должны научиться управлять своими чувствами. «Управление эмоциями» – так называют психологи эту способность. Этому – как и многому другому – дети учатся в семье. Некоторыми тактиками они владеют инстинктивно. Малыши, например, автоматически отводят взгляд, если им что-то не нравится – давний метод найти выход из неприятного душевного состояния. Остальному дети учатся со временем, прежде всего от мамы и папы, которые заботятся о том, чтобы их ребенок хорошо себя чувствовал и был доволен жизнью. Они улыбаются ему, чтобы придать мужества, отвлекают игрушкой, если он огорчен. Таким образом, дети хорошо понимают, что печаль и боль могут утихнуть и вообще пройти. Постепенно ребенок усвоит стратегии борьбы с неприятными чувствами, которыми пользуются его родители. Дети в возрасте 5-6 лет уже способны самостоятельно контролировать свои эмоции, они уже умеют хорошо справляться с раздражением и, вместо того чтобы впадать в ярость при уборке комнаты, они пробуют при помощи переговоров с родителями выторговать немного больше времени на игры.

Как показывают исследования, высокое эмоциональное развитие помогает детям успешнее и благополучнее идти по жизни. Чем сильнее эмоциональный заряд, который им передают родители, тем лучше дети владеют своими чувствами. Родителям следует не только показывать ребенку хороший пример владения собой, но и разговаривать с ним о его чувствах, объяснять ему, почему другие люди ведут себя так или иначе в различных ситуациях, и обучать ребенка стратегиям контроля над отрицательными эмоциями. Какие это могут быть стратегии, мы посмотрим в следующих главах.

Учеба требует терпения

Без упорства обучение невозможно. Оно необходимо, если не сразу понимаешь правило по грамматике или приходится читать страницу в учебнике по истории во второй раз, чтобы запомнить содержание. Выдержка школьнику необходима, потому что с помощью большого количества упражнений можно оптимизировать процесс усвоения информации в определенных областях мозга.

Терпению дети могут и должны научиться. Начинается все с тренировки внимания. Шестилетки способны сконцентрироваться лишь примерно на 15 минут, дети девятилетнего возраста – уже на 20 минут, двенадцатилетние – на полчаса. Естественно, дети, которые в дошкольном возрасте научились сосредотачиваться на выполняемом задании, в возрасте 11-12 лет учатся лучше, чем те, кто уже в четырехлетнем возрасте имел проблемы с концентрацией внимания.

Поэтому очень важно уделять достаточное внимание специальным упражнениям – лучше всего в игровой форме – для развития усидчивости ребенка. Погружаясь в работу, ребенок тренируется решать проблемы и концентрировать свое внимание. Если не удастся научить малыша концентрироваться с детства, последствия могут быть очень неприятными. В школе дети, которые не научились спокойным играм и упорному труду, часто сталкиваются с проблемами как в учебе, так и в вопросах дисциплины.

Они не могут внимательно слушать на уроках, запоминать учебный материал и затем применять его на практике.

Контролировать себя, прежде всего когда выполняемое задание утомляет, а по телевизору идет интересная передача, – значит, иметь способность дождаться вознаграждения, которое последует не сразу. Этой способности дети должны учиться практически с рождения. Чтобы уметь контролировать инстинкты, нужно понимать, что не все потребности мгновенно удовлетворяются. Дети хотят всегда все и сразу, лишь на четвертом году жизни они понимают, что существует не только настоящее, но и прошлое, так же как и будущее. Уже четырехлетние дети могут относительно хорошо выдерживать ожидание. Тот, кто в этом возрасте обретает контроль над собой, став подростком, будет более компетентным в социальном плане: он сможет легче справляться с неудачами, будет увереннее в себе и заслужит более высокие оценки в школе.

Что снижает мотивацию ребенка?

Какие факторы ведут к тому, что из любознательных малышей вырастают ученики, которые не хотят рисовать на уроке живописи, ворчат, если надо помочь дома по хозяйству, и малюют в тетради человечков вместо того, чтобы решать задачу по математике? В этой главе мы посмотрим, что может отрицательно повлиять на желание ребенка учиться, его силу воли и трудолюбие.

Недостаток любви затрудняет развитие ребенка

Как мы узнали из предыдущей главы, не только генетические предпосылки определяют развитие мотивации в ребенке. Люди – социальные существа, животные, имеющие привязанность. Если в детстве ребенку не хватает любви, чувства защищенности и безопасности, у него не может в достаточной мере развиться лимбическая система, отвечающая за эмоции, обучение и формирование памяти. Эмоциональные травмы из раннего детства влекут за собой нехорошие последствия, отражающиеся на учебе и поведении ребенка. Исправление недостатков – очень сложный процесс, который полностью осуществить невозможно.

Основная предпосылка для привязанности – это увидеть и быть увиденным: люди хотят, чтобы их воспринимали как личность. Если они это ощущают, появляются условия для возникновения мотивации. Если человека не воспринимают как личность, возникают условия для подавления привязанности и мотивации, появляются предпосылки для агрессивных импульсов.

Чрезмерное давление на ребенка со стороны родителей и школы также может подавлять его мотивацию, ставя перед ним слишком высокие и практически недостижимые задачи. Если к ребенку постоянно предъявляют завышенные требования, он учится без радости.

Влияние плохого психологического климата в школе

Ребенок в школе вынужден взаимодействовать с другими детьми и учителями. Личность учителя, взаимная симпатия или антипатия играют при этом большую роль. Мнение учителя установить контакт с учениками и привлечь их внимание педагоги называют тайной успеха хорошего урока.

Это, разумеется, совсем не так просто. Учителю, которого ученик не любит, очень нелегко достичь контакта. Тем не менее часто учителя пренебрегают принципиальными вещами, которые очень легко можно было бы осуществить. Исследования показывают, что многие учителя в основном лишь критикуют учеников. Они очень редко произносят слова похвалы и зачастую адресуют их лишь классу в целом. Не нужно быть экспертом, чтобы понять, что такие обидные слова, как, например, «Это не для вашего среднего ума» или «Ты, конечно, не Менделеев…», подавляют интерес детей к занятиям.

Тот, кто не любит учителя, зачастую, к сожалению, эту любовь переносит на «его» предмет. Даже если меняется учитель по предмету и соответственно причина для антипатии исчезает, нередко отношение к предмету все-таки остается прежним. Негативное отношение может лишь немного смягчиться. И чем больше отрицательного опыта ребенок приобретает в школе, тем сильнее его нежелание «дать» нелюбимому предмету еще один шанс.

В повседневной школьной жизни индивидуальное стимулирование или просто хорошее личное отношение, к сожалению, составляют исключение. При этом исследования подтверждают, что внутренняя мотивация школьника повышается, если учитель ведет себя по отношению к нему менее авторитарно. Когда ученики имеют возможность вступать в процессе урока в диалог, чувствуют себя уверенно и часто работают в группе, они учатся охотнее.

Иногда плохое отношение к учебе появляется у школьника в результате «давления одноклассников». Когда отовсюду слышна популярная фраза «не хочу учиться», а успехи в учебе считаются немодными, трудно противостоять общему влиянию. Для детей нет ругательства хуже, чем «выскочка», и прозвище это очень часто получают отличники, «любимчики» учителей.

Считается вполне нормальным тот факт, что дети с годами все хуже относятся к школе. Отчасти родители могут сгладить отрицательные моменты, целенаправленно воспитывая в ребенке положительное отношение к учебе. Когда родители с уважением отзываются о школьных учителях, регулярно посещают родительские собрания, принимают участие в школьных праздниках и экскурсиях, поддерживают контакт с классным руководителем ребенка, сильно не вмешиваясь при этом в процесс обучения, это положительно сказывается на отношении ребенка как к школе, так и к обучению в целом.

Родительский страх мешает детям стать самостоятельными

Учение не всегда доставляет удовольствие, часто оно требует большой работоспособности и силы воли. И то и другое необходимо тренировать. Многие дети в повседневной жизни не учатся справляться с огорчениями, преодолевать трудности и противостоять неприятностям. Такие дети легко забывают о своих долгосрочных целях и предпочитают кратковременные удовольствия.

Очень часто проблемы с мотивацией у детей возникают из-за излишней опеки со стороны родителей. Если любое желание маленького «принца» или «принцессы» мгновенно выполняют, в ребенке не развивается важнейшая способность – так называемая «терпимость к отсрочке выполнения запросов», у них плохо развивается устойчивость к разочарованию. Родители, желающие сделать жизнь своим детям легче и приятнее, предъявляющие к ним заниженные требования и ограждающие их от любых трудностей, оказывают им тем самым плохую услугу.

Родителям не следует выполнять каждую просьбу своего отпрыска. Как правило, дети в состоянии самостоятельно уладить конфликт с одногодками, спросить учителя, почему поставлена плохая оценка, и не забыть взять с собой спортивную форму. Когда мамочки упаковывают портфели своим деткам, а утром помогают донести их до школьного гардероба, дети не чувствуют себя ответственными за учебу. Такое поведение затрудняет развитие в них самостоятельности и умения справляться с трудностями. У таких детей страдает и мотивация.

Причина чрезмерной заботы, опеки и попустительства со стороны родителей коренится в их страхе оказаться «нехорошими». Мамы и папы всегда заботились о благополучии своих детей, но никогда прежде они не вмешивались в жизнь своих детей так бесцеремонно. Постоянный контроль ребенка по мобильному телефону, подглядывание «через плечо», с кем он общается в Интернете, и доставка на автомобиле от двери дома до школьных ворот – очень показательны для современного воспитания, характеризующегося абсолютным контролем.

Родительская любовь важна, но лишь такая, которая способствует развитию внутренней мотивации ребенка, а не та, которая ее сдерживает. Находящиеся под чрезмерной опекой дети рискуют приобрести со временем ипохондрию, а то и депрессию. Конечно, надо проявлять заботу о ребенке, но в меру. Сигнал, который родители посылают своим детям, когда убирают каждый камешек с их дороги, чтобы они не споткнулись, расценивается как: «Сам ты не сможешь». Но почему же?

Так же неверно поступают родители, которые не делают различия между обычными и особенными достижениями своих детей. Если восторженно аплодировать всему, что делает ребенок, он перестает ставить перед собой труднодостижимые цели. Дети, постоянно получающие необдуманную похвалу, не достигают высот.

Зачастую дети умеют намного больше, чем думают их родители. Им необходимо пространство для экспериментов, чтобы они могли учиться и тренировать свои способности. При этом они обязательно будут делать ошибки, и они должны иметь соответствующие последствия, чтобы ребенок понял, что проблемы нужно и можно решать. Детям требуются испытания. Тот, кто бросает вызов, двигается вперед!

Чрезмерные нагрузки отнимают энергию

Согласно статистике, уже у десятилетнего школьника в день свободным остается в среднем лишь один час. Нехватка свободного времени создает стресс, выводящий из равновесия и тело и душу. Болит живот или голова, беспокоит бессонница – все это реакции ребенка на нагрузки. Не только психические, но и физические факторы влияют на работоспособность школьника. Физические страдания ухудшают память, шум также выводит детский мозг из строя. Исследования показали, что ученики начальных классов плохо сохраняют в кратковременной памяти факты, полученные при шуме, а в классах уровень шума зачастую достаточно высок из-за плохой акустики с сильным эхо, большого размера помещения и громкой болтовни ребят. В школе дети нередко испытывают чрезмерные нагрузки, что приводит к невнимательности, дети начинают заниматься своими делами. Без перерыва на отдых мозг работать не может. Если появляется одновременно слишком много раздражителей, он начинает бастовать.

Завышенные требования не дают детям полноценно учиться

«У меня не получится!» – такое убеждение мешает многим детям успешно учиться. Давайте вспомним первую главу: система ожидания и вознаграждения только тогда активизируется, когда задача кажется достойной того, чтобы ее выполнили. Если у ребенка появляется чувство, что он с работой не справится, его, конечно, можно привлечь вознаграждением, но барьер, тем не менее, останется для него слишком высоким.

Перенапряжение может привести даже к полной потере познавательной или двигательной способности, необходимой для выполнения поставленной задачи.

Завышенные требования со стороны родителей или учителей для многих школьников обычное явление, потому что они посещают школу, которая не соответствует их способностям. Многие родители хотят, чтобы их дети ходили в гимназию с углубленным изучением какого-либо предмета, например иностранных языков, и получили блестящий аттестат по окончании, но их ожидания не всегда реалистичны. Многие родители предъявляют завышенные требования к своим детям уже в дошкольном возрасте. Это перегружает детей. Вместо того чтобы надеяться на успех, они постоянно испытывают страх перед неудачей. А ведь только тот, кто верит в себя и свои способности, получает удовольствие от учебы. Обманутые ожидания вызывают неприятные чувства.

Многочисленные формы дополнительного образования в последние годы позаботились о том, чтобы значительно увеличить нагрузку для учащихся. Увеличение количества контрольных тестов и экзаменов становится еще одной причиной стресса у школьников. К тому же в наши дни в школу дети начинают ходить в более раннем возрасте, когда они еще слишком юны, чтобы справляться с нагрузкой. Если ваш ребенок в школе с повышенными требованиями начинает получать плохие оценки и у него возрастает чувство неуверенности в своих способностях, подумайте о том, чтобы поменять школу. В дальнейшем ребенок снова может начать хорошо учиться, ему нужна лишь поддержка.

Кто считает себя глупым, таким и будет

Уделяйте внимание отношению ребенка к учебе. Как, например, он отреагирует на неудовлетворительную оценку за контрольную работу? А ведь неудачу можно объяснить совершенно по-разному. О «двойке» по математике ребенок может думать следующее:

Я плохо написал работу, потому что…

…я недостаточно подготовился.

… выбрал для подготовки не ту главу.

… у меня болела голова и я не смог сконцентрироваться.

Или:

Я плохо написал работу, потому что…

… задания были такие тупые.

… мне просто не повезло.

… меня не любит учитель.

…я для математики слишком глупый.

Тот, кто объясняет свое поведение одним из первых трех вариантов ответа, имеет хороший шанс в следующий раз приступить к работе с хорошим настроем, с учетом своих прошлых ошибок. Он не перекладывает свою вину на других, а ищет причины в себе. Если ребенок выбирает варианты ответа из второго блока или подобные им, то он сам себя лишает возможности действовать. Почему он, собственно говоря, должен стараться, если это все равно не поможет? Порочный круг: тот, кто считает себя глупым, снижает свою успеваемость.

Родители тоже зачастую несознательно подрывают рвение своих детей к учебе. Причиной становится закрепившееся представление об уме или таланте ребенка, а также мнение о том, что способности заложены генетически. В этом случае дети узнают, что у них либо есть способности к какому-то предмету, либо нет. Например, им говорят такие обидные слова, как «спортсменом тебе не стать» или «к математике у тебя нет таланта». Но здесь возможен и положительный эффект. Если ребенку сообщают, что он «прирожденный спортсмен» или «гений математики», он начинает верить, что у него есть необходимые качества.

Очень важно, чтобы у ребенка не формировалось статичное представление о самом себе. «От природы талантливый» или «тако-о-ой умный» ребенок не учится стойко выдерживать трудности. Если он однажды показывает плохие результаты, то делает вывод, что он больше не умный и не талантливый, и теряет интерес к работе.

Родители должны следить не только за тем, как они комментируют действия своих детей, но и как они оценивают других. Слова «Танечка такая умная!» или «Дима настоящий вундеркинд!» могут создать у вашего ребенка статичное отрицательное представление о себе. Идеально для ребенка «динамичное» представление о себе – убежденность в том, что способности можно развить.

Не только родители, но и социальное сравнение в школе накладывают отпечаток на представление ребенка о себе. В школе отметки являются общим принципом оценивания успеваемости – в результате дети, получающие все время плохие оценки, начинают меньше верить в свои способности. Числа от одного до пяти становятся мерой собственного значения. При этом оценки зачастую субъективны и относительны, зависят от многих сопутствующих обстоятельств. Так, два одинаково сильных ученика в одном и том же классе могут получить совершенно разные оценки или ученик при одинаковой работоспособности может в одной школе получать «четверки», а в другой «двойки».

Небольшие личные успехи теряют свою ценность, когда приходится ориентироваться на шкалу с более высокими показателями. Понятно, что кандидат получить «двойку» за диктант не может соперничать с отличником, но может быть, для него уже личный большой успех – умение наконец-то различать, когда нужно писать «тоже», а когда «то же».

У двенадцатилетних детей самооценка в основном совпадает со школьными отметками. Чем старше ребенок становится, тем ниже он оценивает свои шансы на успех из-за многочисленных провалов. Неудачи не только надолго создают негативное представление о своих способностях, но и понижают чувство собственного достоинства ребенка. Особенно неблагоприятная ситуация возникает, если дети не могут исправить плохие оценки успешными результатами в дальнейшем.

Слабую веру в свои способности демонстрируют прежде всего девочки. Хотя они по статистике в основном усидчивее и успешнее, чем их одноклассники мальчики, им тяжело оценить свои достижения по достоинству. Мальчики и девочки расценивают одни и те же оценки по математике совершенно по-разному. «Пятерка» часто воспринимается девочками как случайность: «задачи были легкими». Вывод мальчиков совсем другой: «О, я хорошо все выучил – у меня есть способности к математике». В подростковом возрасте у мальчиков чувство самоуважения повышается, а у девочек, наоборот, падает. Особенно сильно заметно различие в возрасте между одиннадцатью и двадцатью двумя годами. Мальчики сильнее заинтересованы в социальном сопоставлении, чем девочки, любят соревноваться друг с другом, мериться силами.

Когда нет интереса к предмету, нет и желания учиться

Если тема нас интересует, голод познания становится неутолим и количество фактов, которые мы можем запомнить, почти неизмеримо. Но в школе предпочтения учащихся и материал учебной программы часто не соответствуют друг другу.

Довольно рано можно заметить, что мальчики и девочки по-разному относятся к школьным предметам. Из года в год у девочек пропадает тяга к математике, у мальчиков – к родному языку и литературе. Исследования, однако, показывают, что антипатия может измениться – в частности, благодаря хорошим показательным примерам.

Так, читающие художественную литературу папы могут помочь смягчить плохое отношение мальчиков к книгам, а девочек достаточно убедить, что к точным наукам у них тоже есть способности.

То, как учитель преподносит тему урока, тоже влияет на готовность детей к обучению. Им легче усвоить материал, если его интересно и понятно объяснили. Сухим докладом не удастся заинтересовать, для мозга это объективно невозможно. Скучные уроки и заниженные требования приводят систему вознаграждения в мозге в ступор, нейромедиатор дофамин не выплескивается. Так происходит зачастую даже с незаурядно развитыми детьми, которые становятся «пассивными», начинают получать плохие оценки. Им могла бы помочь смена деятельности: работа над собственным проектом, сотрудничество в группах, семинары с экспертами или экскурсии.

Родители тоже могут создавать предпосылки для того, чтобы их ребенок был готов открывать новое. Если в семье недостаточно культурных импульсов, детская мотивация в учебе останется низкой, в ваших силах это изменить!

Переизбыток медийной информации вредит ребенку

В наши дни школа как поставщик информации и источник знаний конкурирует со средствами массовой информации, которые привлекают публику убедительным видеорядом, музыкой и специальными эффектами. То, что преподносится эмоционально, действует гораздо сильнее, поэтому учителя и любая нарисованная на доске мелом картина проигрывают телевидению. Многие дети и подростки привыкают к стремительным сюжетам и молниеносно меняющимся сценам из-за компьютерных игр и телевизора. Терпения здесь не требуется: кадры меняются каждые восемь секунд. Этого промежутка времени недостаточно, чтобы понять сложное предложение. Впоследствии ребенку не хватает усидчивости и способности сосредоточиваться, и начинаются проблемы в школе.

Очень плохо, если компьютер или телевизор становятся каждодневными основными видами деятельности ребенка. Возникает угроза языкового и моторного дефицита. Мозг настраивается на то, что ему поставляют, и усиливает работу каналов, направленных на игры. Другие, мало используемые – возможно для запоминания английских слов – погибают. Мозг жаждет возбуждения и приспосабливается к заданиям и вознаграждениям, которые предлагают компьютерные игры. Эти информационные магистрали так загружены, что никакая другая информация просто не проходит. Кратковременные, быстрые вознаграждения компьютерных игр – например бонусные очки, дополнительная «жизнь» или радость победы над противником – привлекают многих детей намного больше, чем достижения в учебе, для которых нужно много и долго трудиться.

Родители должны быть очень внимательными, если их ребенок компенсирует расстройство или печаль игрой на компьютере. Это неадекватная переработка негативных чувств, и ведет она к появлению зависимости, которая оставляет в мозге ребенка такие же следы, как наркотики и алкоголь.

Опасности для мозга в период полового созревания ребенка

Самую мощную атаку мотивационная система ребенка испытывает в период полового созревания, когда «Не хочу учиться!» становится главным девизом в жизни. Свидания вместо занятий физикой, компьютерные игры вместо изучения английского языка – вот на чем школьник сосредоточивает энергию и внимание. Особенно опасны в этом возрасте алкоголь, наркотики и другие искусственные возбудители: при их поступлении в организм мозг подростка очень сильно изменяется и не может больше выполнять многие функции.

Когда родители или учителя говорят подросткам, что им нужно делать, те в основной своей массе воспринимают их слова враждебно. Они не выносят, когда им что-либо навязывают. Друзья и хобби намного увлекательней, чем уроки. Отношение к учителям и школе в целом становится все холоднее и критичнее. В школе внимание концентрируется на оценках, что зачастую вызывает у подростка отрицательное отношение к собственным способностям. Как следствие возникает пессимизм – подростку кажется, что нет смысла заниматься и стараться.

Пока у ребенка еще есть стимул заняться чем-нибудь полезным в свободное время, встретиться с друзьями или даже позаниматься по определенным предметам, родители могут быть относительно спокойны. Но стоит задуматься, если апатия затягивается. Если подросток как в школе, так и в свободное время демонстрирует отсутствие желания заниматься чем-либо и ко всему равнодушен, за этим могут скрываться серьезные психические или физические болезни. В этом случае стоит проконсультироваться у врача или подросткового психолога.

Как повысить внутреннюю мотивацию школьника?

Что такое мотивация и какие факторы могут ее снизить, мы выяснили в предыдущих главах. Теперь мы подходим к центральному вопросу: как вы можете помочь своему ребенку вступить на путь мотивированного обучения?

К сожалению, не существует кнопки, с помощью которой можно было бы включить желание учиться, но родители могут поспособствовать появлению у ребенка внутреннего побуждения к этому. В этой главе вы узнаете о том, как создать комфортный учебный климат и необходимые условия для появления у ребенка желания учиться, а в конце книги вы найдете «План действий», который вам ясно покажет, что вы можете сделать прямо на этой неделе, в течение месяца и ближайшего полугодия.

Окружающий мир, полный любви

Еще когда ваш ребенок был маленьким, вы каждой улыбкой, каждым ободряющим кивком и каждым нежным прикосновением вызывали в его организме выброс мотивационных нейромедиаторов, тем самым закладывая основу для дальнейшего интереса к учебе. Поэтому так важен эмоциональный климат в семье, атмосфера тепла и внимания, а также правильная интонация при похвале и критике в адрес ребенка. Кроме того, дети должны иметь возможность обсуждать с родителями свои мысли и чувства, а также происходящие события.

Исследователи мотивации считают, что ключом к независимой мотивации ребенка в отношении учебы является так называемое «авторитетное воспитание». Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, умеют правильно комбинировать любовь и контроль. Они устанавливают четкие границы и правила, которые понятны ребенку и работают неизменно. Одновременно такие родители всегда готовы поддержать ребенка, если ему тяжело. В таких условиях ребенок получает достаточно свободного пространства для развития самостоятельности, и родители активно его в этом поддерживают.

Нельзя лишать ребенка любви или наказывать за плохие оценки. Если ребенок будет бояться получить плохую отметку, в следующий раз он радости от учебы уже не получит. Разумнее вместе подумать, в чем была причина ошибок и как можно исправить ситуацию. Детям необходима уверенность в том, что они будут успешно развиваться, даже несмотря на низкие оценки. У них не должно создаваться впечатления, что они учатся ради оценок. Родителям следует в первую очередь интересоваться темами и содержанием уроков, а не результатами успеваемости ребенка. Таким образом они показывают ребенку, что придают большое значение тому, чему обучают в школе.

При ежедневном общении с ребенком-школьником у вас есть много возможностей влиять на него, используя вашу реакцию и личный пример. Реакции родителей показывают ребенку, как он сам должен себя воспринимать, таким образом ребенок формирует представление о себе. Приободрите его, когда ему тяжело, поддержите, чтобы он закончил дело и не сдался. Помогите ему, если он не знает, что делать дальше, похвалите, если добился успеха, разумной критикой дайте ему толчок для дальнейшего развития. Говорите ему, что ошибки совершают все, и это совершенно нормальное явление – на ошибках учатся.

Конечно, не всегда легко бывает правильно реагировать. Времени и терпения нам часто не хватает, но есть некоторые приемы, которые могут вам помочь. Иногда достаточно пять минут помолчать или послушать анекдоты с урока физики. Или ободряюще взглянуть на ребенка, который размышляет над сочинением. Ваша задача – дать ребенку понять, что вы заинтересованы в его общем развитии, а не только в его работоспособности и успехах.

Свободное пространство в разумных пределах

Мотивированные дети – это самостоятельные дети. Они прикладывают больше усилий, чтобы справиться с заданием, даже с неприятным, потому что сами понимают, зачем им это нужно. Потребность в самостоятельности – одна из трех основных психологических потребностей человека, как мы уже выяснили в первых главах.

Но как способствовать развитию в ребенке самостоятельности? Ответ парадоксален: ставя разумные ограничения. Детям необходимы ориентиры, рамки, внутри которых они могут свободно развернуться. Прежде всего это четкий, подробный распорядок дня в определенном подходящем ребенку ритме, обеспечивающий здоровый образ жизни. Он должен включать в себя время для выполнения домашних заданий и совместные обеды или ужины с семьей. Американские психологи установили, что дети, которые хотя бы семь раз в неделю садятся за стол вместе с другими членами семьи, получают значительно более высокие оценки по сравнению с другими детьми, кроме того, у них снижается риск стать наркоманами, и даже их общее физическое состояние лучше. Этот эффект достигается также, если родители достаточно много времени проводят с ребенком дома. Совместные трапезы и совместный досуг с родителями очень важны для ребенка.

Вам нужно договориться с ребенком, когда и где он будет делать домашние задания, когда идти спать или садиться за стол. Если время для занятий установлено и оно постоянно, не будет напряженных споров, пора делать уроки, или можно посмотреть еще один мультфильм. При этом простое и постоянное расписание воспринимается детьми легче, чем многочисленные правила.

Вам нужно установить для ребенка следующие правила, касающиеся школы:

• посещение школы – обязанность ребенка, как и работа по дому, о которой вы с ребенком договорились. Отлынивание не приветствуется, если только ребенок не заболел. Ребенок должен сам вовремя вставать по утрам и собирать все необходимые ему в школе вещи;

• вопрос о выполнении домашних заданий вне обсуждения. Как и когда они должны выполняться, вы можете решить вместе с ребенком;

• об оценках ребенок должен сообщать. Всегда можно спокойно все обсудить и, в случае неудач, набросать план по улучшению ситуации.

Если правила нарушены, вы должны последовательно отреагировать. Если ребенок, например, не соблюдает время, предназначенное для уроков, примите соответствующие меры. Они должны быть разумными, логичными и понятными ребенку. Например: «Если ты через десять минут не выключишь компьютер и не сядешь за уроки, не пойдешь гулять после обеда». Оставайтесь непоколебимыми в своем решении, даже если иногда это сложно.

В рамках своих возможностей детям необходимо как можно раньше принять ответственность за свое обучение на себя, при этом они должны знать, что родители их всегда поддержат. Самостоятельность не означает, что детей нужно бросить на произвол судьбы. Помогайте при необходимости, но по возможности поменьше.

Кто собирает портфель у вас дома, кто раскрывает книгу с домашним заданием, кто читает вслух задачу? Если это не ваш ребенок, скорее меняйте ситуацию.

Объясните ребенку, как он может самостоятельно распланировать обучение, задав ему наводящие вопросы: «По каким предметам у тебя сегодня задания? С чего ты хочешь начать?» – «Как ты будешь учить стихотворение?» Проверяйте задания только тогда, когда он их закончит.

Никогда не подсказывайте ребенку ответы. Переживание успеха от самостоятельно решенного после долгих мучений уравнения дольше сохраняется в памяти, чем ответ, который подсказала мама. Последовательно выводите ребенка на правильный путь и склоняйте к самостоятельным размышлениям. Давайте ему все необходимое, побуждайте применять собственные учебные стратегии, помогайте пробовать новые методы.

Дайте ребенку возможность проверить свою работоспособность и бросить себе вызов.

При этом показывайте ему свое доверие: «Я знаю, ты сможешь все сделать самостоятельно». Предъявляйте требования высокие, но соответствующие возможностям ребенка, избегайте недооценок и переоценок.

Вера в собственные способности

Успех в учебе зависит не только от врожденного таланта, но в большей степени от уверенности в своих способностях. Чтобы добиться хороших результатов, дети должны верить в то, что у них получится. Они должны чувствовать, что смогут справиться с поставленными или самостоятельно выбранными задачами.

Представление о собственном развитии и талантах, которое складывается у ребенка, оказывает огромное влияние на его готовность пробовать свои силы в трудных делах. Каждый ребенок рождается с определенным генетическим потенциалом, но на его развитие сильно влияет окружающая среда, поэтому заложенный потенциал может либо вырасти благодаря стимулам, либо уменьшиться из-за их отсутствия. Уровень интеллекта детей, которых не стимулируют должным образом дома, снижается.

Уже в возрасте 10-12 лет дети имеют четкое представление о своем уме и своих недостатках: тот, кто понимает, что способности можно развить, добивается лучших результатов в учебе. Мнение ребенка о его собственном интеллектуальном развитии и талантах можно изменить. Достаточно объяснить ребенку, что человеческий мозг постоянно совершенствуется в ходе обучения, в нем образуются новые нервные клетки и связи между ними, а значит мозг можно тренировать, как мускулы, и эта тренировка имеет смысл.

Помогите ребенку понять, как его старания приводят к нужным результатам, это тоже будет способствовать развитию у него динамического представления о себе. Подчеркните, чего он добился благодаря упражнениям, учению, упорству или правильным стратегиям. Не должно быть фраз типа: «Мне просто повезло» или «Задания были легкими» и тем более таких: «Немецкий – такой предмет, где или везет, или не везет» и «Либо ты математик, либо нет».

Побуждайте ребенка ставить перед собой реальные цели, оценивая при этом, сможет ли он их добиться. Это повышает чувство самоэффективности. Напоминайте ему о его прошлых достижениях, сравнивайте своего ребенка с ним самим пол года назад, а не с другими детьми.

Задумывайтесь о том, какое мнение о школе и определенных «ненавистных предметах» складывается у вашего ребенка. Возможно, после нескольких плохо написанных контрольных работ у него появилось убеждение, что у него нет способностей к английскому языку или он слишком глуп для математики, вследствие чего нет больше смысла стараться.

Эмоциональное развитие

Способность справляться с отрицательными чувствами не только играет важную роль в учебе, но и в целом помогает человеку успешно идти по жизни. Если ребенок научится преодолевать гнев, раздражение и страх, он разовьется в счастливую, сильную и мотивированную личность. В школьной жизни ребенок переживает массу эмоционально сложных ситуаций: разочарование, если контрольная работа не удалась, гнев и раздражение, если уравнение по математике снова не сходится, волнение, когда предстоит трудный экзамен.

Дети только тогда могут научиться справляться со своими чувствами, когда они перестанут бояться их выражать. Как люди живут с чувствами, как справляются с неприятными ситуациями, как выражают гнев и радость – за всем этим дети наблюдают и одновременно учатся, и в первую очередь примером для них являетесь вы, его родители. В вопросах выражения эмоций вы – модель, на которую ориентируется ребенок, поэтому:

1. Четко выражайте чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».

2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.

Наблюдайте за его жестикуляцией, мимикой и интонацией. Как он себя ведет, когда занят каким-нибудь делом – он внимательный, неспокойный, сердится или боится? Расспросите его, что он чувствует, если не уверены, что ему удастся справиться с ситуацией.

3. Разговаривайте о чувствах и объясняйте, почему другие так или иначе реагируют или ведут себя («возможно, Даша обидела тебя потому, что приревновала тебя к Игорю – ты играл с ним, а про нее совсем забыл»). Знакомьте своего ребенка с его собственными разными эмоциями. Помогайте ему выражать свои чувства и понимать чувства других.

4. Реагируйте разумно на эмоции ребенка – утешайте, если он печалится, не высмеивайте, если он стесняется, и так далее Выражайте понимание, например, кивая в знак согласия. Не вмешивайтесь сразу, сначала дайте ему возможность самому справиться со своими ощущениями.

5. Если вы замечаете, что ребенок недооценил ситуацию и собирается впасть в ярость или отчаяние, вы должны ему помочь. Повлияйте на его чувства, переключив, например, его внимание на что-нибудь другое, успокоив, взбодрив или обняв. Когда кризисная ситуация пройдет, пропадет злость и можно будет спокойно поговорить друг с другом, объясните, что он неправильно себя повел.

6. Если ребенок озадачен, например, каким-то школьным неприятным происшествием или ссорой с братом или сестрой, ему не до учебы. Такие ситуации необходимо разъяснять перед тем, как он начнет делать домашние задания, чтобы негативные чувства не «перешли» на письменный стол.

7. Понаблюдайте за своими собственными чувствами: вы уже на взводе, когда ребенок наконец садится заниматься? Вы теряете терпение, если он чего-то не понимает сразу? Вы его ругаете за нежелание учиться? Осторожно! Попробуйте сначала справиться с собственным раздражением, а уж потом спокойно и по-доброму объясните ребенку, что домашнее задание не такое уж и сложное и у него обязательно все получится. Таким образом вы в некоторой степени сможете предотвратить плохое настроение своего ребенка.

8. Помогайте ребенку преодолевать негативные чувства. Иногда достаточно сказать лишь: «В следующий раз у тебя точно все получится. Просто попробуй еще раз». Если ребенок получил «двойку» за контрольную, утешьте его, а не ругайте: «Подумай только, сколько еще контрольных работ тебе предстоит написать – стоит ли огорчаться из-за одной неудачи!»

9. Научите ребенка управлять своими чувствами. Объясните ему, как…

• правильно работать над ошибками. Вместо того чтобы бесконечно переживать из-за плохо написанной работы по английскому, разумнее подумать, почему так получилось, и в следующий раз добиться лучших результатов;

• разрабатывать планы решения проблем;

• переосмысливать неприятные ситуации;

• бороться с негативными чувствами, отвлекаясь на другие мысли и давая себе передышку;

• и кого просить о помощи, если он сам не справляется с проблемой;

• успокоиться, сосчитав про себя (или вслух) до десяти, особенно когда кажется, что вот-вот взорвешься от злости;

• можно выпустить пар, громко выругавшись, чтобы потом спокойно продолжить работу;

• подбодрить самого себя, вспомнив о прошлых успехах;

• не отвлекаться во время работы. Умение сосредотачиваться чрезвычайно важно при обучении.

Выносливость

Для хорошей успеваемости выносливость не менее важна, чем умственное развитие или талант. Люди, которые умеют добиваться своего, становятся лучшими и в школе, и в профессии, и в других областях. Хорошие оценки не преподносятся на серебряном блюдечке – нужно постараться, чтобы их получить. В школе дети постепенно понимают, что успех приходит не сразу, нужны труд и терпение.

Чтобы научить ребенка контролировать себя и идти к своей цели, прежде всего перестаньте исполнять желания своего отпрыска немедленно, научитесь говорить ему «нет». Объясните ребенку, что те вещи, которые требуют большого труда, тоже необходимы и не надо бросать дело только потому, что оно сложное. Дети учатся подавлять свои низменные инстинкты на примере родителей. Если папа забывает погладить свои рубашки и утром ему нечего надеть на работу, а мама пропускает родительское собрание в школе, хотя обещала там быть, стоит ли ожидать, что их ребенок будет ответственно относиться к своим обязанностям? А как часто вы сидите перед телевизором, вместо того чтобы почитать книгу или хотя бы поговорить друг с другом?

Вы можете помочь ребенку, устроив ему небольшие тренировки выносливости дома. Введите традицию во время ужина оставаться сидеть за столом, пока все не закончат есть. Поручите ребенку какие-нибудь обязанности по хозяйству. Например, пусть он каждый вечер выносит мусор, убирает со стола и моет посуду. Чистить клетку своего хомячка и кормить его вообще должно стать для ребенка само собой разумеющимся. Когда дети привыкают регулярно выполнять определенные работы по дому у них не вызывает удивления тот факт, что школьные домашние задания тоже требуют ежедневного выполнения.

Справедливое вознаграждение, справедливая критика

Если родители интересуются учебой своих детей, то замечают его успехи иногда даже раньше, чем учителя. В этом случае вы можете дополнительно поощрить ребенка, похвалив его достижения. Только помните, что общие комплименты на детей не действуют, хвалите за конкретные дела и успехи. Очень часто родители совершают ошибку, ожидая от ребенка наилучших результатов по всем предметам, не думая о том, что ребенок, возможно, в какой-то области слабее, а в другой сильнее. Для того, кто месяцами получал «тройки с минусом», «четверка» уже огромное достижение. Необходимо учитывать как сложность задания, так и способности ребенка. Если родители хвалят ребенка за что-то, думая при этом, что он мог бы и лучше себя показать, они допускают ошибку. У ребенка складывается впечатление, что можно и не сильно стараться, все равно похвалят. Попробуйте спрашивать с ребенка соразмерно, не завышая требований. Не только за результаты нужно хвалить ребенка, но и за его старание, даже если он не добился чего-то особенного. Очень эффективна неожиданная похвала: одобрение, на которое ребенок не рассчитывал, остается в его памяти надолго.

Если хотите похвалить ребенка, лучше отметь те не результат, а проделанную работу, потраченные усилия, которые привели к высокой оценке, чтобы ребенок осознал значение собственного труда и предпринятых усилий – это важно для его динамического представления о себе. Например: «Ты молодец, что придумал учить слова по карточкам».

Если вы используете в качестве награды удовлетворение каких-либо желаний ребенка или делаете ему подарки за успехи в школе, объясните ему, что главное не получить вознаграждение за старания, а приобрести полезные знания. Подчеркивайте, что вознаграждением вы только хотели показать, что вы оценили результат его труда. Он должен радоваться собственным достижениям, а не вашим подаркам.

Особенно эффективно действуют не материальные награды, а приятные события, которые родители и дети переживают вместе, например поход в зоопарк или незапланированная игра в футбол с папой. Важно, чтобы награда по возможности соответствовала достижению, тогда в памяти ребенка останется положительная связь.

Не всегда в учебе и быту все идет гладко. Комната снова не убрана, домашние задания сделаны кое-как, за контрольную поставили «тройку». В этом случае можно и даже необходимо поругать ребенка. Выражайте претензии обоснованно и по возможности в нейтральном тоне. Объясните своему ребенку, что критика вовсе не означает, что вы его меньше любите из-за того, что он вас огорчил. Ваше отношение должно быть четко сформулировано, соответствовать ситуации, при этом быть не унизительно для личности ребенка. Не стоит говорить: «Ты никогда не убираешь свою комнату. Ты неряха!», лучше так: «Ты нарушил нашу договоренность и не убрал свою комнату. Ты меня огорчил». Такие категоричные и оскорбительные заявления, как, например, «Ты что, вообще ничего не можешь понять?» или «К языкам у тебя нет таланта!» губительны для ребенка. Подобные комментарии разрушают его чувство собственного достоинства. Намного лучше действуют такие слова: «Формула, которую ты применил, правильная, но тебе нужно еще раз проверить результат». Если ребенок приносит домой плохие оценки, стоит выяснить причины: «Я думаю, ты слишком поздно начал готовиться к контрольной работе, может такое быть?» Объясните своему ребенку, что дело не в недостатке у нег о способностей, а в том, что он не приложил должных усилий.

Любознательность

Если учебный материал вызывает у ребенка интерес, он будет больше стараться понять его и соответственно достигнет успехов в учебе. В этом случае автоматически включается внутренняя мотивация.

Вы можете воспитать в ребенке желание познавать мир! Восемьдесят процентов своих общих знаний, как считают эксперты, дети получают за пределами школы. Водите ребенка на выставки, в музеи, научные центры, читайте с ним вместе познавательные книги, листайте энциклопедии, смотрите научно-популярные фильмы. Если вы позволите ребенку приме нить знания о единицах измерения с урока математики при приготовлении пирога дома, новые знания закрепятся в его памяти намного лучше.

Дети, которые получают знания где-либо помимо школы и много общаются с разными людьми, меньше боятся неудач и уверены в своей способности справляться с проблемами. Это важные факторы для возникновения учебной мотивации.

Вы можете повлиять даже на IQ (уровень интеллекта) своего ребенка. Чем разнообразнее стимулы, получаемые ребенком, – будь то путешествие в горы, катание на лодке или поход в музей – тем активнее работает его мозг и, в частности, память, тем выше становится его интеллект и тем проще ребенку будет в дальнейшем усваивать новую информацию в школе.

На что следует обращать внимание, когда ребенок делает уроки

Своим поведением вы оказываете значительное влияние на отношение ребенка к учебе, поэтому в этой главе мы более подробно посмотрим, что вы можете сделать, чтобы ребенок усерднее занимался дома.

Равновесие между вниманием и отстранением

Ребенок должен знать, что вас волнуют его проблемы, но все же, в первую очередь, он должен решать их сам. Предложите ему сотрудничество, но не опеку. Разница видна даже в мелочах. Ребенок должен сам решить, какие уроки ему нужно готовить на завтра, в какой последовательности и как он будет это делать. Спрашивайте его «Что ТЕБЕ задано?», а не «Что НАМ задано?» Варианты решения задач ребенок тоже должен продумывать сам, вы можете лишь помочь ему в поиске.

Если во время занятий ребенку трудно справиться с раздражением или другими неприятными чувствами, помогите ему. Очень важно, какие чувства вы сами испытываете по отношению к школьным делам ребенка и насколько хорошо вы их контролируете.

Эффективные стратегии обучения

Вы облегчите ребенку работу и поможете ему добиться лучших результатов, если познакомите его с эффективными стратегиями обучения. Они могут быть самыми разными: можно отбивать ритм стихотворения при заучивании, к решению математической задачи можно нарисовать наглядный чертеж, а сложный текст из учебника географии можно наговорить на диск или кассету, чтобы потом слушать.

Напоминайте ребенку, что он может спрашивать учителей, как лучше выполнять те или иные задания.

Время для отдыха

Помните, что дети в возрасте шести-семи лет могут концентрироваться на предмете около 15 минут, затем им необходимо на 5 минут отвлечься. У детей 9 лет время концентрации достигает 20 минут. С 12 лет дети могут сосредоточивать свое внимание на 30 минут и больше. Понаблюдайте за поведением ребенка, когда он теряет концентрацию: он читает одну и ту же строчку снова и снова, не понимая, что написано, делает описки в работе или становится раздражительным. Обсудите с ребенком признаки усталости, научите его замечать, когда ему пора сделать перерыв. Эксперты рекомендуют в первом и втором классе тратить на выполнение домашнего задания не более 30 минут, в третьем и четвертом классах домашнее задание в идеале должно занимать у ребенка не более 45 минут.

Разумное планирование

Спросите ребенка, сколько времени, он думает, ему потребуется на чтение двух страниц в учебнике или заучивание десяти слов. Засеките время, чтобы проверить, насколько он реалистично оценивает свои силы. При этом нельзя специально спешить или делать работу небрежно.

Перед тем как садиться за уроки, ребенок должен составить план, какими предметами он собирается заниматься и сколько времени он потратит на каждое задание. Пусть он сам определит, с какого предмета начать. Лучше всего выбрать тот, который ребенку нравится, или тот, который не потребует слишком много усилий.

Структурирование работы

Приучайте ребенка структурировать свою деятельность. Вы можете вслух проговорить отдельные шаги решения задачи, чтобы ребенок понял, как проходит процесс. Например: «Сначала нужно внимательно прочитать условие задачи. Что нужно найти? Всю важную информацию выпиши. Теперь ты умножаешь А на В, чтобы получить…» и так далее. Добейтесь того, чтобы ребенок сам проговаривать вслух шаги выполнения задания, пока он не осознает последовательность процесса решения.

Критика и похвала

Не высмеивайте ребенка, если он чего-то не понимает. Удерживайтесь от таких комментариев, как «И в кого ты такой тупица!» или «Вот видишь, все ты можешь, почему сразу так не сделал!» Неконструктивная критика ребенку может только повредить.

Проверяя, как ребенок выучил слова, не стоит при каждом правильно названном слове вскрикивать «молодец!» или «да, верно!», достаточно кивнуть или молча согласиться. Ребенок должен понимать, что с увеличением способностей возрастают и требования.

Помощь без подсказок

Не делайте за ребенка его работу, даже если у него возникли трудности! Лучше дайте ему совет, чтобы он смог дальше сам продолжить работу. Если продолжать ребенку мешает ошибка, укажите на нее, но не исправляйте ее сами и не подсказывайте решение. Побуждайте ребенка к самостоятельности в работе. Вы можете помогать ему намеками и ключевыми словами, можете также попробовать сформулировать вопрос по-другому. Дайте ребенку достаточно времени, чтобы он подумал и пришел к ответу сам.

Вы можете сказать, например:

• «Как ты делал это раньше?»

• «Каким методом ты решал похожие задачи?» «Объясни, в чем конкретно проблема?»

• «Какие у тебя есть данные, которые могут помочь в решении?»

• «Проверь первое действие, тогда наверняка поймешь, почему ответ не сходится».

• «Прочитай еще раз внимательно условия задачи».

• «Подумай спокойно, может быть, ты вспомнишь, как это делается».

Советы и подсказки

Подождите советовать, давать намеки и рационализаторские предложения, пока ребенок не закончит свои размышления и не будет в состоянии воспринимать ваши слова.

По многим предметам методы выполнения занятий изменились с тех пор, как вы закончили школу. Постарайтесь не запутать ребенка рассказами о том, что «Мы раньше решали эти примеры по-другому..» или «Нас учили, что это нужно делать вот так». Если вы действительно хотите помочь ребенку, спросите его учителя, как лучше заниматься дома с ребенком и какие дополнительные упражнения подойдут для тренировки.

Выявление и решение проблем

В каждой семье бывают конфликты, ссоры и кризисные ситуации, и вызывают их, как правило, одни и те же причины. Когда речь заходит об уроках и учебе, проблемы чаще всего возникают однотипные. В этой главе мы расскажем, как правильно действовать в характерных трудных ситуациях и быстро улаживать конфликты. Конечно, не со всеми проблемами можно справиться с помощью этих советов. Иногда целесообразно воспользоваться профессиональной помощью.

Что делать, если ребенок…

…копается?

Прежде чем ругать ребенка за то, что он никак не садится за уроки, подумайте, нет ли на то веской причины. Взаимное непонимание только усиливает раздражение. Если вы испортите ссорой настроение своему ребенку до того, как он сядет за уроки, у него будет еще меньше желания их делать. Постарайтесь по возможности спокойно убедить ребенка заняться домашним заданием.

Вы уже много раз просили ребенка сесть за уроки, а он все еще играет со своими машинками или куклами? Не дайте вспыхнуть конфликту. Спокойно напомните ребенку, что время, отведенное на уроки, уже пошло и что он может поиграть позднее, это станет его наградой за труд. Можете рассказать, как вы сами себя убеждаете, когда нужно собраться с духом и сделать что-то неприятное, например погладить белье. Если ребенок будет каждый день садиться за уроки в одно и то же время, это поможет вам избежать ссор на эту тему.

Если вы видите, что ребенок отвлекается и мечтает за работой, попробуйте выяснить, в чем причина. Возможно, ему нужен был перерыв перед тем, как приступить к урокам, чтобы успокоиться или расслабиться. Тогда вам следует обсудить вместе с ребенком, правильное ли вы выбрали время для выполнения домашних заданий, может, его стоит передвинуть. Попробуйте изменить время выполнения уроков.

Другой причиной невнимательности ребенка может быть чрезмерный объем заданий. Возможно, ребенок не знает, с чего начать, потому что упражнений слишком много. В этом случае поможет план занятий.

Если ребенок часто отвлекается за уроками, нужно поработать над его самоконтролем. Предложите ему записать на листке все посторонние мысли, которые приходят ему в голову, пока он занимается. Скорее всего, в списке будет немало важных дел, о которых ребенок боится забыть. Когда все они записаны на бумаге, они уже не кажутся такими срочными, их вполне можно сделать позднее. Ребенку будет проще сосредоточиться на задании, которое он выполняет в данный момент.

Детям младшего школьного возраста помогут сосредоточиться будильник или песочные часы. Решите вместе с ребенком, сколько минут у него должно занять выполнение задания, договоритесь, что он не будет торопиться и постарается сделать все как следует. Если время вышло, учебник закрываем, это железное правило. Если ребенок отвлекался и не успел доделать задание, то придется идти в школу так. Замечание учителя действует зачастую намного эффективнее, чем вечное родительское нытье.

…не может сосредоточиться?

Причины могут быть разные. Может быть, ребенку нужно отдохнуть, подышать свежим воздухом, успокоиться или выпить воды. Недостаток сна тоже снижает внимание. Слишком долгий просмотр телевизионных программ нагружает мозг ребенка избыточной информацией, и это также мешает ему сосредоточиться на уроках. Ограничивайте время просмотра телепередач и игр за компьютером.

С рабочего стола необходимо убрать все, что может отвлекать ребенка – чем легче он отвлекается, тем меньше лишних вещей должно быть на столе. Чтобы усилить концентрацию во время чтения, педагоги рекомендуют вырезать из бумаги «смотровое окно», через которое видны только нужные строчки.

Пересмотрите и свое собственное поведение. Возможно, вы сами отвлекаете ребенка комментариями или ценными, на ваш взгляд, советами. Или нарушаете его мыслительный процесс, предлагая свою помощь. Займитесь чем-нибудь другим, пока ребенок делает уроки, и вмешивайтесь только в том случае, если он действительно дальше не может справиться сам.

…чувствует себя перегруженным и не знает, с чего начать?

Это чувство парализует, но сдаваться и прятать голову в песок – не выход из положения. Помогите ребенку. Прежде всего ему необходимо почувствовать, что он может справиться с ситуацией. Для начала путь восхождения на большую гору нужно разбить на небольшие этапы. Вместе составьте план, по которому ребенок будет действовать.

Он должен быть максимально конкретным. Пусть ребенок работает по списку и вычеркивает пункт за пунктом.

Возможно, ребенок медлит еще и потому, что он неверно понял задание и не понимает, что от него требуется. Тогда вам следует поработать «переводчиком» и объяснить ребенку, что он должен сделать.

Важно, чтобы ребенок отдыхал между заданиями. Перед перерывом он должен подумать, с чего потом снова начнет работу, и все для этого приготовить – тогда возвращение к занятиям не будет трудным.

Если ребенок постоянно чувствует себя перегруженным, пора бить тревогу. Может быть, у него накопились большие пробелы в знаниях по основным предметам? Эту проблему необходимо решить. Обсудите ее с учителем.

…не знает, что ему задано?

Не спешите хвататься за телефон и обзванивать одноклассников своего отпрыска, подумайте, кто отвечает за то, чтобы домашние задания были записаны в дневник? Спросите его, почему он отнесся к своей обязанности невнимательно. Он болтал с соседом по парте, за писал только половину, смотрел в окно, думал о чем-то другом? После этого пусть он сам попробует решить проблему Если такая небрежность повторяется регулярно, примите меры. Заведите специальную тетрадь для записи домашних заданий. В крайнем случае вы можете попросить учителей какое-то время проверять, все ли правильно записал ребенок, и вы также будете просматривать тетрадь для домашних заданий и следить, чтобы задания были записаны по всем предметам. Строгий контроль можно снять, когда ребенок станет достаточно ответственным и обязательным.

…упрямится и не хочет учиться?

Ребенок рвет тетрадь в клочки и кричит: «Биология – мрак! Я ее не понимаю!», раскидывает ручки или пинает стул? Если вы в ответ тоже повысите голос и закричите, мало чего добьетесь. Утешать ребенка в приступе ярости также бесполезно – раздражение может даже усилиться. Возьмите себя в руки, чтобы не накалять ситуацию еще больше. Угроза наказания приведет лишь к усилению агрессии. Ребенок должен сам справиться со своими чувствами, вы же можете лишь молча показать ему, что понимаете его гнев и сочувствуете. Если ему не удается успокоиться, попробуйте переключить его внимание на что-нибудь другое. Предложите посмотреть на ситуацию с другой стороны, объясните, что ошибки – явление вполне естественное и что он наверняка сможет найти решение. Напомните ребенку, как он совсем недавно очень легко справился с заданиями, объясните, что у него нет никаких оснований сомневаться в своих способностях. Или предложите ему сделать перерыв и продолжить делать урок и позже, когда он успокоится.

Когда гнев пройдет, спокойно поговорите с ребенком о том, что с ним произошло, не осуждая его поведения. Скажите, что вы все понимаете, но от того, что он пнул стул, проблема не решилась. Расскажите ему, что вы делаете, когда злитесь.

…опускает руки, как только сталкивается с трудностями?

Вечный вопросительный взгляд, каждый раз «У меня не получается»? Объясните ребенку, что вы не будете делать уроки за него. Побуждайте его не бросать дело, а еще раз подумать.

Если вы видите, что задание для него действительно сложное, помогите ему советом или наводящими вопросами, но не подсказывайте ответ. Трудности – неотъемлемая часть учебы. Объясните ребенку, что вполне нормально с первого раза что-то не суметь сделать и что иногда нужно попробовать разные пути решения. Как правило, обсуждая проблему вслух, ребенок легче находит решение.

Недостаточная уверенность в себе снижает мотивацию ребенка? В этом случае вы должны объяснить ему, что верите в его способности и убеждены, что он справится с задачей.

…утверждает, что без активного влияния со стороны старших хорошо учиться не может?

Очень многие школьники, особенно старшеклассники, а также некоторые студенты, считают, что собственной мотивации и силы воли им не хватает – нужно, чтобы кто-то старший, имеющий в их глазах авторитет и власть, «заставлял» их учиться. Студенты любят рассказывать, как они целый семестр прогуливали лекции и развлекались, а во время сессии не спали по ночам, готовясь к экзаменам. Пунктуальность и разумное планирование работы часто кажутся им глупостью, такое отношение к процессу обучения формируется еще в школе. Ваша задача – объяснить ребенку, что эта позиция неверна, и заранее приучить его к грамотной стратегии обучения. Случается, что даже дети, честолюбиво стремящиеся к отличным оценкам, «запускают» тот или иной предмет, потому что ждут подходящего момента, «вдохновения», чтобы наконец начать заниматься. Если все время ждать появления музы, результаты будут плачевными. Ученик, умеющий планировать работу, вряд ли испытает прилив адреналина в крови в последнюю ночь перед экзаменом, но зато он спокойно ляжет спать с приятным чувством, что все сделано и он готов к испытанию.

…не любит какой-либо предмет, потому что ему не нравится учитель?

Очень часто с приходом нового учителя меняется отношение детей к самому предмету. Когда учитель вызывает у ребенка антипатию, предмет становится нелюбимым и ученик не желает стараться. Если у вашего ребенка есть такая проблема, ее нельзя оставлять без внимания. Объясните ему, что учатся не для учителя и не для школы, а для самого себя, и нельзя из-за внешних обстоятельств позволять себе пренебрегать каким-либо предметом, особенно если сам предмет тебе интересен. Если ребенку не нравится ни учитель, ни сам предмет, найти выход будет непросто, но попытаться все равно нужно. Подумайте вместе с ребенком, какую пользу он мог бы извлечь из знаний, полученных на этих уроках: например, во время следующей поездки за границу он сможет разговаривать сам по-английски с новыми друзьями, а без знания истории он не сможет поступить в вуз и получить желаемую профессию. Объясните ему, что вы ничего не можете изменить в сложившейся ситуации, поэтому он должен настроиться на продуктивную работу и постепенно построить нормальные отношения с учителем. Таким образом вы возложите ответственность за ситуацию на ребенка, подтолкнете его к самостоятельному разрешению конфликта, этот навык обязательно пригодится ему в дальнейшем.

Если между ребенком и учителем возник острый конфликт, вам необходимо поговорить – лучше всем троим.