

Как сделать уроки с детьми, сохранив самообладание



Сдают нервы, когда садишься с ребенком делать уроки? Порой сам не можешь разобраться в условиях задачи? Хочется закрыться в ванной, чтобы в 100-й раз не слышать, что $2*2=5$? Похожая ситуация была, наверное, у каждого второго родителя. Как сберечь свои нервы, делая с ребенком уроки?!

1. 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.

Например, моя дочь не могла понять задачки на движение по течению и против течения. Выяснилось, что она плохо представляет себе, что вода в реке может двигаться. Когда я объяснила, что «это как лента в супермаркете», дело пошло. Мы представили заводную машинку, которая ездит по этой ленте взад и вперёд.

2. Признать и принять свои чувства

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.

3. 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.

4. 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 «тсья».

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.

5. 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".

Источник: https://vk.com/psihologyonline?w=wall-10530391_38664