

detkityumen.ru

## Почему домашка доводит нас до бешенства. И как с этим справиться

Даже те родители, которые уверяют, что их дети учатся сами, иногда вынуждены помогать с алгеброй. И даже самые спокойные из них легко теряют терпение, когда ребёнок не может запомнить, казалось бы, элементарное правило. Психолог Ирина Беляева — о том, почему домашка доводит родителей до истерики и как научиться делать её правильно.

### Место родителей там, где сложно и не получается

При встрече подруга страдает, рассказывая, что её первоклассник до сих пор зеркалит буквы и не может аккуратно написать даже одну строку, а старший — тот, который в шестом — опять принёс двойку по математике. Он не смог вспомнить, как складывать дроби! «Дроби! Складывать! В шестом классе! Да мы эти дроби пол-года мучили».

Вы чувствуете сожаление, но отчаяние мамы вызывает у вас улыбку: подумаешь, дроби. Ерунда, в школу затем и ходят, чтобы учиться. Зато смотри, какие они у тебя весёлые, добрые, да ещё и спортсмены. А письмо, буквы, математика — это всё вторично. Вы говорите все эти правильные слова совершенно искренне, зная, что это правда.

Через полтора часа вы придёте домой и, решив помочь дочке с домашним заданием, обнаружите, что она опять написала все «не» слитно с глаголами и отдельно — с прилагательными. В этот момент все умные слова, что знания не главное, а оценки — ерунда, почему-то выветрятся из головы. И вы сорвётесь. Ведь вы только вчера обсуждали это правило! И всё насмарку! И вот уже у вас перед глазами красная пелена — или наоборот, вы опускаетесь в бездну отчаяния. Выдыхаете и пробуете снова. Раз, два... Нет! Это невозможно!

В какой-то момент мы начинаем вопить или говорить гадкие вещи: «Нельзя быть таким глупым!», «Ну подумай хоть чуть-чуть!», «Каждый дурак бы уже понял!», «Да ты издеваешься надо мной!»

*Вроде бы ничего страшного не случилось: вы просто помогаете ребёнку делать то, что он не умеет. Тем, что получается и без вас, не надо заниматься. А если идёт провал за провалом, значит, вы хороший родитель и на верном пути. Вы там, где сложно. Там, где и должны быть.*

Иногда вы можете сдержаться, вы же мудрая мать. Но позже будете весь вечер рассказывать мужу, что всё бесполезно, да ещё и обижаться на улыбку в ответ, требуя, чтобы он немедленно признал локальный конец света.

### Родители воспринимают успехи детей как оценку своих способностей

Почему нам так тяжело учить своих детей? Во-первых, виновата, как и всегда, эволюция. Какая главная задача любого живого существа на Земле? Правильно, передать дальше свой набор генов, а значит, потомок должен быть самым сильным и адаптивным. А раз сегодня основным полем для конкуренции стало академическое знание, то «мама-тигрица» включается сразу, как только ребёнок забывает дроби, как раскрыть скобки или читает не 150 знаков в минуту.

Где-то внутри просыпается страх, что мы — и в первую очередь этот самый потомок — уже проиграли в гонке. Ему не пробиться, не выжить, не победить.

Звучит достаточно дико, конечно, но так оно и работает, причём, если страх интуитивный, он захватывает нас целиком вне зависимости от нашего желания. За страхом приходит агрессия, и вот любящий родитель уже кричит дурным голосом на ни в чём не повинного школьника. Он ведь правда может не понимать или не иметь мотивации к тому, чтобы стараться понять.

Потом нам становится страшно, мы виним себя, испытываем стыд, обещаем, что «больше никогда». Но с новой домашней работой всё начинается заново.

*Вторая причина: часто мы нехотя, интуитивно воспринимаем детей как оценку самих себя, своих генов, родительских компетенций, стараний и вложений. Особенно это касается первенцев.*

Если мы с детства привыкли жить в оценочной системе, любой промах ребёнка воспринимается как трагедия и личный провал. Как доказательство того, что вы плохой родитель. Ведь у всех вокруг получается, а у вас — нет. Трагедия порождает страх, страх — агрессию, направленную на ребёнка, себя, среду (школу, учителей, весь мир в целом). В итоге наша мнимая помощь с домашкой — ведь мы действительно изо всех сил желаем добра — превращается в инструмент, разрушающий отношения, основу родительства.

Есть, конечно, и отягчающие факторы. Школьный учитель регулярно встречает десятки детей одного возраста и уровня знаний. Он понимает, какие фантастически глупые и непонятные промахи совершают дети, мало какие ошибки могут вызвать у него удивление.

Мама или папа, обнаружив, что девятилетка не может отличить млекопитающего от земноводного или не знает, кто такой «ямщик на облучке», падают в обморок и патетически восклицают: «Как? Как такое можно не знать?»

На самом деле — запросто. Легко можно не знать, что такое бразды и как их взрывают. Для этого в школу и ходят. Родители тоже когда-то не знали, и ничего. Да и в целом нормально не знать, стыдно не спрашивать. Беда в том, что после пары таких сцен ребёнок начинает бояться признаваться в незнании.

В ответ на все вопросы он робко что-то шепчет или просто пытается как можно меньше что-то обсуждать с папой или мамой. Он не хочет, чтобы они в очередной раз закатывали глаза и заламывали руки, обнаружив его неспособность отличить Шумана от Шуберта.

Ещё больше родителей пугает собственное незнание. Когда к нам приходят за помощью в той области, где мы специалисты, мы с истинной широтой души рассказываем, объясняем, показываем.

Мы понимаем, когда у человека не получается сразу, и ищем новые подходы. Но если мы встретились с тригонометрией, от которой в памяти осталась лишь неуверенная волнистая линия, вместо того чтобы признаться, что это очень сложно, попробовать найти ответ в учебнике или интернете, мы спускаем собак на ребёнка. Ведь это он поставил нас в такую идиотскую ситуацию, когда мы остро ощутили свою некомпетентность.

На самом деле не уметь что-то делать — хорошая ситуация. Я бы даже сказала, идеальная. В этот момент мы можем признаться, что здесь — забыли, не знали, не выучили, и на собственном примере показать, как закрыть пробелы в образовании. Но обычно у нас нет на это сил или времени. Мы просто раздражаемся и требуем, чтобы ребёнок подумал ещё раз, ведь его в школе чему-то должны были научить!

На самом деле родители не обязаны вспоминать всю школьную программу, достаточно показать ребёнку путь — где искать информацию, как её обработать

Поиск урока на эту тему в интернете и просьба объяснить её маме — отличный способ. Репетитор или старый приятель-математик, готовый помочь, — тоже хороший вариант. Даже слова «Прости, но я не помню, и сейчас у меня нет возможности заняться этим, давай подумаем, как тебе разобраться самому» — рабочая версия.

Логично было бы прийти к выводу, что лучше детей не учить ничему и никогда, но при всей соблазнительности этой идеи давайте признаем, что она нереальна. Так или иначе мы станем детям и учителями, и свидетелями их побед и провалов, теми, кто поддерживает, направляет, помогает.

## **Как делать с детьми уроки и не беситься**

1. Изменить мышление В первую очередь нужно научиться относиться к неудачам и ошибкам как к помощникам и маркерам успеха. Ведь ошибки в процессе неизбежны. Любое обучение (плаванию или физике) — всего лишь процесс адаптации к новым условиям, а осваивать новое невозможно, не ошибаясь. Это понимают все, но почему-то одни люди запросто делают глупости, заводят новые знакомства, организуют стартапы, терпят неудачу одну за другой и при этом не бросают своё дело.

Другие предпочитают действовать только там, где уверены в успехе. Они избегают нового, будь это путешествие в неизвестную страну, неожиданные знакомства или образование. Интересно, что такое поведение часто демонстрируют блестящие отличники и перфекционисты, а не только неудачники-двоечники.

Дело в том, что первые живут в парадигме «мышления вызова», когда каждый провал — лишь верстовой столб на пути к успеху, а ошибка — шанс сделать лучше. Вторые придерживаются «мышления угрозы», где всё, что не получается идеально, нарушает благополучное существование. Чтобы сформировать первый вариант мышления, важно привыкнуть к работе с ошибками и изменить своё отношение к ним.

2. Дать эмоциональную поддержку Люди так устроены, что ошибки вызывают у нас досаду и разочарование, вплоть до отчаяния. Мы реагируем так, даже если нас никто не ругает и дополнительно не стыдит и не порицает. Так что, если ребёнку внешне совершенно наплевать на ошибки и качество его работы, есть два варианта. Возможно, его эмоциональная боль от постоянных неудач так велика, что он просто решил её не чувствовать (да и привычку никто не отменял), так часто происходит с двойками. А бывает, что это занятие просто неактуально для ребёнка и у него нет никакой мотивации прикладывать хоть какие-то усилия. Тогда родители могут только заставить или попытаться разобраться, в чём же дело. Правда, результатом расследования может стать смена школы, кружков и образа жизни.

Провал всегда бьёт по эмоциям: второе, четвёртое, сотое место, даже оценка с минусом или плохо написанная олимпиада расстраивают. В таком случае важно выпустить эмоции или позволить им выйти наружу. Совсем не обязательно крушить мебель или рыдать, можно просто спросить: «Тебе досадно»? Или даже «Как тебе это?» и понимающе кивнуть головой, обнять — уже помогает.

3. Пересмотреть отношение к ошибкам Чаше всего мы впадаем в одну из двух крайностей. В первую очередь — начинаем демонизировать ошибки. Ведь они тянут за собой оценку, а она указывает на наше несовершенство, говорит о неудаче и невозможности продвинуться в чём-то. Значит, их надо любыми способами избегать. Как это сделать? Легче всего стараться не делать того, что не умеешь. Но для человека, живущего в мире, где обучение в течение всей жизни — залог успеха, это очень плохая идея.

Второй частый вариант — обесценивание. Ошибки, да и оценки — полная ерунда! «Не расстраивайся, пойдём съедим шоколадку, выкинь эту тетрадь вообще. Нет? Ну давай я тебе сейчас всё покажу...» Вы решаете за ребёнка примеры, пишете план сочинения, рисуете котиков — всё очень просто. В итоге есть иллюзия, что он всё понял, но стоит ему остаться с подобной задачей один на один, оказывается, что самостоятельно он ничего сделать не может. Потому что даже не понимает, где его проблема.

**Важно научить ребёнка относиться к ошибкам как к помощникам: именно они могут рассказать, на что обратить внимание**

Где у нас не получается? Что конкретно повторить? Возможно, не стоит в истерике бросать тетрадь с пятистраничным сочинением в стену, если повторить нужно только одно правило по написанию суффиксов. Как это ни странно, если мы видим, где и в чём ошибаемся, — это победа, которую можно только приветствовать. Поэтому важно обращать внимание на то, насколько точно и полно учитель даёт

обратную связь ребёнку. Сама по себе оценка не говорит ничего. Лишь понятные комментарии, показывающие ученику его зоны роста, могут помочь в продвижении к успеху.

*4. Реагировать правильно* Учимся видеть недочёты и радоваться им. Ребёнок заметил ошибку — класс, это говорит о его внимательности. Вместе смотрите, с чем она связана и как её можно исправить.

Не спешим поправлять. Даже если взрослые поняли, что ребёнок идёт по неверному пути, нужно дать ему шанс понять это самостоятельно. Вы лишь проводник в его учёбе.

Фокусируемся на будущем. Нет никакого смысла закидывать фразами: «Вот и в прошлый раз у тебя не получилось», «Я же тебя предупреждал», «Ты, как всегда, ничего не можешь сделать». Постоянные воспоминания о неудачах ещё никого не делали сильнее. Наоборот, если накануне работы напомнить человеку о провале, его результат будет хуже, чем в случае, когда мы мотивируем и фокусируемся на возможностях. У тебя не получается сейчас, значит, если ты будешь достаточно тренироваться, всё получится завтра.

Слушаем до того, как навешивать ярлыки. Иногда у родителей возникает иллюзия, что по первому слову ребёнка они понимают всю его мысль. И тут же сообщают, что это неверно. Этим грешат и школьные учителя. К сожалению, мы часто забываем, что к любой цели путей всегда больше, чем один. Если мы не дослушиваем мысль до конца и пытаемся сразу объяснить, как правильно, мы экономим время, но не обучаем ребёнка. Нужно проследить ход его мыслей и понять, в чём именно сложность. А иногда — вы удивитесь — идеи, которые казались сущей глупостью, оказываются рабочими и верными.

Помним о волшебной силе слов «ещё нет», которые делают всё возможным: «Ты ещё не лучший игрок сезона», «Ты ещё не говоришь на французском свободно», «У тебя ещё не получилось завести много друзей», «Ты ещё не вполне управляешь своими эмоциями в общении с близкими». Если сегодня мы, родители, поверим в своих детей, то завтра они поверят в себя сами, а значит, будут знать, что им всё по плечу. Вопрос лишь в желании и затраченных усилиях.

Ирина Беляева

<https://vk.com/mamaradio>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4695/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4695/)