

УДК 316.612 (0.027.3)

Б81

Серія «Для турботливих батьків»
Заснована 2007 року

Бондар Т. О.

Б81 Навчання без стресу, або Як не плакати над домашнім завданням / Т. О. Бондар. — Х. : ВГ «Основа», 2021.— 176 с.— (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4017-6.

Перед вами книжка, яка допоможе батькам учнів початкових класів визначити причини, що заважають дитині навчатися; з'ясувати, як правильно перезапустити дитячу мотивацію; зрозуміти, які підходи краще використати, щоб допомогти налагодити процес навчання, не впадаючи в крайнощі гіперопіки чи конфліктних протистоянь.

Ця книжка містить чіткі техніки, які допоможуть дитині навчитися вчитися, з легкістю опанувати знання, покращити пам'ять, техніку читання тощо.

Книга стане у пригоді турботливим батькам, бабусям і дідусям, креативним педагогам та всім, хто допомагає дітям успішно навчатись.

УДК 316.612 (0.027.3)

Навчальне видання

БОНДАР Тетяна Олексіївна

**НАВЧАННЯ БЕЗ СТРЕСУ,
АБО ЯК НЕ ПЛАКАТИ НАД ДОМАШНІМ ЗАВДАННЯМ**

Головний редактор *Л. М. Пужайчереда*
Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор *Є. С. Островський*

Підп. до друку 09.07.2021. Формат 70×100/16.
Папір газет. Гарнітура Міріад Про. Друк офсет.
Ум. друк. арк. 14,19. Зам. № 21-07.

ТОВ «Видавнича група "Основа"»
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66, тел. (057) 731-96-34
e-mail: office1@osnova.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

ISBN 978-617-00-4017-6

© Т. О. Бондар, 2021

© Т. О. Бондар, ілюстр., 2021

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2021

Зміст

Вступне слово	4
Перший розділ. Чому дитина не хоче навчатися	6
Про мотивацію та приховані ресурси дитячих (не)бажань	7
Демотиватори навчання: ворога потрібно знати в обличчя	9
«...І як же їх мотивувати?» Про метод «зеленої ручки» і не тільки	12
Корисна нейропедагогіка: як можна допомогти мозку?	24
Підсумки: основні тези розділу	46
Другий розділ. Чому дитина не може навчатися	52
Читання: секрети та техніки	54
Як організувати навчальний простір правильно	69
Працюємо з інформацією: інструменти та техніки	75
Розвиваємо пам'ять: вправи і прийоми	93
Три теорії про «навчальні» особливості	108
Корисний тайм-менеджмент (використовуємо для себе і для дитини)	113
Підсумки: основні тези розділу	126
Третій розділ. Успішність у навчанні — це командна гра	132
Про стосунки, увагу і... кількість та якість	134
Про емоції: як їх розуміти та використовувати для ефективного спілкування	140
Підсумки: основні тези розділу	156
Додатки	159
Вправи для розвитку креативності	159
Приклади інтелект-карт	163
Перелік основних використаних та рекомендованих джерел	166

ВСТУПНЕ СЛОВО

— Не люблю нудних лекцій, складних пояснень і відсутності зрозумілих, цікавих прикладів! — сказав насторожено читач, беручи до рук книжку.

— Я теж! — радісно вигукнув автор, швидко домальовуючи щось у блокноті. — Саме тому книжка у Ваших руках не тільки розповідає про ефективне, цікаве навчання, а й побудована так, щоб читати її було легко й корисно.

— А про що ж вона, якщо коротко? — читач подивився зацікавлено, але все ще недовірливо.

— Про інструменти: цікаві методики, дієві прийоми й техніки, що допоможуть Вашій дитині легше вчитися. Комфортніше почуватися. Стати впевненішою та успішнішою. Адже секрети мотивації, навчання, управління емоціями та часом — це те, що знадобиться протягом життя.

Читачу, вітаю!

Обіцяю, що вступне слово буде лаконічним. За 20 років викладацької, тренерської (і навіть редакторської) діяльності я неодноразово переконувалася — найкраще і дітям і дорослим заходить інформація, якщо вона:

- цікава;
- зрозуміла;
- потрібна;
- візуалізована;
- лаконічна.

Ми намагалися зробити для Вас саме таку книжку.

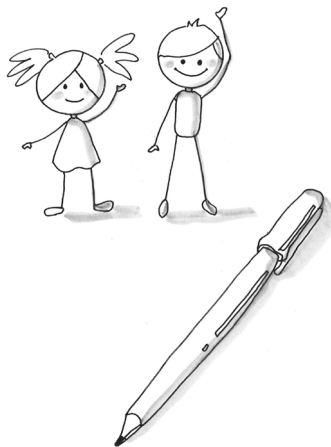
Три розділи книги — це три частини пазлу, які допоможуть зрозуміти й вирішити три основні «бермудські трикутники» неспішності дитини: НЕбажання вчитися, НЕвміння це робити (відсутність дієвих інструментів та навичок, що полегшують навчання) та проблеми взаємодії — у родині та з оточенням.

З цієї книзі Ви дізнаєтеся, як правильно мотивувати дитину, як краще опанувати нову інформацію, робити візуальні нотатки та інтелект-карти, за допомогою яких вправ і технік можна навчитися швидше читати

й запам'ятовувати, долати стресові ситуації та передекзаменаційні тривоги, організовувати навчальний простір і концентруватися — ми збирали дійсно найпотрібніше, орієнтуючись на досвід, найновіші дослідження з нейропедагогіки та освітні тренди.

Отже, вперед!

— *Стійте! А ми?! — ображено вигукнули малюки, визираючи з блокнота автора. — Ми ж з вами! Ми не заважатимемо, чесно-пречесно!... Ми допомагатимемо! І будемо піднімати вам настрій... Візьмете?*

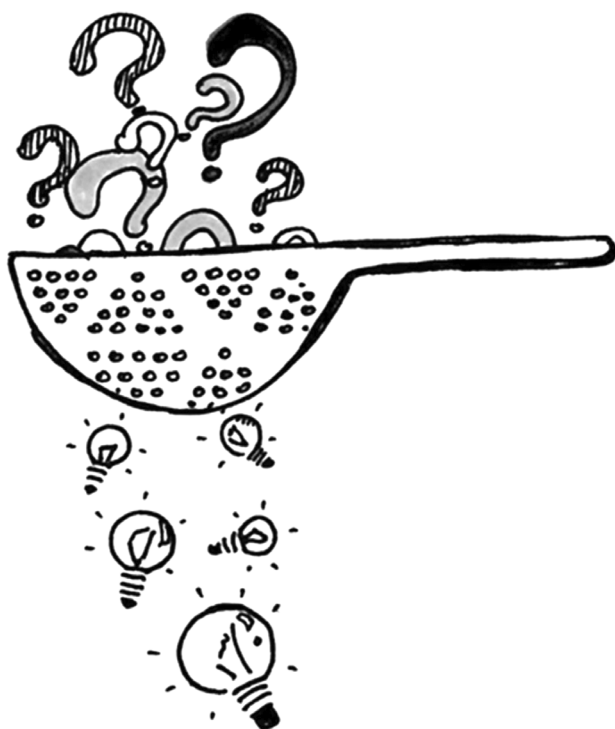


— *Що, беремо?* — запитав, усміхаючись, автор.

— *Беремо!* — погодився читач, теж усміхаючись, і зацікавлено перегорнув сторінку.

Чому дитина НЕ ХОЧЕ навчатися

Цей розділ — про особливості дитячої мотивації та її приховані ресурси. Ви дізнаєтеся, що заважає дитині хотіти вчитися та як підвищення мотивації впливає на ефективність навчання.



Про мотивацію та приховані ресурси дитячих (не)бажань

Сьому годину вечора в нашому домі цілком можна назвати «часом травм». Це коли троє наших дітей семи, десяти та дванадцяти років мають приступити до виконання домашніх завдань. По суті, це час, коли починаються вмовляння, плачі та благання. Іноді мені важко визначити, хто це робить більшою мірою: мій чоловік, я або наші діти. Як мені змусити дітей робити домашню роботу без «світової війни»?

Із книги Мішель Борба «Ні поганій поведінці: 38 моделей проблемної поведінки дитини і як з ними боротися» [1]

Ситуація, описана в епіграфі, напевне, знайома багатьом.

Що робити, якщо дитина не хоче вчитися? Коли не допомагають ні вмовляння, ні аргументи, ні навіть заохочення, тиск чи покарання? Коли допитливий чомусик, який нещодавно горів бажанням іти до школи й не міг дочекатися 1 вересня, разюче змінюється та починає уникати навчання — з'являються регулярні скарги на головний біль, втому, періодичні забування виконати домашнє завдання. Малюк може годинами безрезультатно «зависати» над зошитом чи книгою або взагалі вдається до істерик, протесту та активного прояву небажання.

У цьому розділі ми розглянемо основні причини, що можуть заважати вашій дитині ХОТІТИ вчитися. Спробуємо разом розібратися в секретах дитячої мотивації (а вони такі є) і поговоримо не лише про психологічні, а й про фізіологічні чинники, що можуть допомагати чи перешкоджати дитині навчатися ефективно.

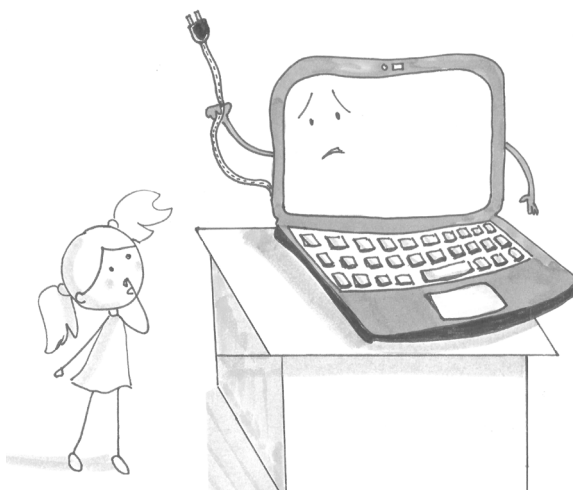
Отже, розпочнемо з мотивації.

#про_терміни

Мотивація (з лат. *movere*) — це певний внутрішній чи зовнішній стимул, сила, що змушує людину діяти і досягати поставленої цілі для задоволення важливих для себе потреб.

Якщо говорити мовою образів, роль мотивації в навчанні можна порівняти із роботою звичайного стаціонарного комп'ютера — для того щоб він працював, його потрібно під'єднати до електромережі. Якщо цього не зробити — буде абсолютно неважливо, наскільки сучасною є його модель і яке програмне забезпечення на ньому встановлено. Без струму він залишиться просто купою пластику і металу. Щоб ця купа запрацювала, потрібна сила, яка б її запустила.

І навпаки, якщо комп'ютер старої моделі випуску й не має необхідних нам програм, то, навіть включивши його, ми не завжди зможемо виконати поставлену задачу — може елементарно не вистачити потужності (машина виснутиме, не зберігатиме дані) чи функціоналу (у примітивному текстовому редакторі ми фізично не зможемо, наприклад, змонтувати відео).



Якщо приклад комп'ютера застосувати до навчання в школі, то найчастіше причиною демотивації дитини виступає не просто відсутність заряду, а саме проблеми з потужністю (рівнем розвитку когнітивних навичок дитини — пам'яті, уваги, мислення, сприйняття) та програмним забезпеченням (невмінням навчатися, відсутністю навичок роботи з інформацією, незнанням мнемотехнік та інші).

Зазвичай ми найохочіше робимо те, що нам подобається (цікавить), і те, що нам гарно вдається робити.

І виходить, що, як не дивно, основним об'єднувальним мотивом дитячої «нелюбові» до навчання виступає власне не НЕБАЖАННЯ вчитися, а швидше якраз бажання, з яким у певний момент у дитини просто щось не склалось, чогось не вистачило — чи кількості/якості потрібних навичок та вмій, чи трапився негативний досвід і сумні «підкріплення», які підштовхнули, змусили повірити у власну нездатність...

І, щоб допомогти дитині, нам ці дуже різні причини демотивації потрібно «побачити» й усвідомити. Адже спосіб дій і «рецепт лікування» будуть напряму залежати від того, яким буде «діагноз».

Спробуємо це зробити разом.

Для цього:

- спершу розглянемо можливі складнощі з «базою та програмним забезпеченням» — проаналізуємо основні демотиватори, що можуть відштовхувати дитину від навчання;
- розберемося зі «струмом» — дитячою мотивацією; розглянемо, якою вона буває та чим відрізняється від дорослої, — це дасть можливість краще зорієнтуватись із підходом, який потрібно використати саме до вашої дитини.

Демотиватори навчання: ворога потрібно знати в обличчя

Причини, що відштовхують дитину від навчання, умовно можна поділити на чотири великі групи.



Проблеми з «операційними можливостями» дитини (пам'ять, увага, мислення)



Відсутність необхідного «програмного забезпечення» (уміння вчитися, мнетехніки, швидкочитання)



Психологічні проблеми (формат, зміст навчання, негативний досвід)



Психофізіологічні особливості дитини (дислексія, дисграфія тощо)

Перш ніж ми розглянемо їх усі, зупинімо увагу на двох цитатах з книги «Спілкуватися з дитиною. Як?» відомого дитячого психолога Юлії Гіппенрейтер [2], що допоможуть подивитися на проблему трохи глибше.

Особистість і здібності дитини розвиваються тільки в тій діяльності, якою вона займається за власним бажанням і з інтересом.

Позитивне ставлення до себе — основа психологічного виживання, дитина його постійно шукає і за нього бореться.

Обидві процитовані думки насправді про одне — **КОЖНА БЕЗ ВИНЯТКУ ДИТИНА ХОЧЕ БУТИ УСПІШНОЮ**. І часто протест, опір, відчай і обезцінювання — це лише відчайдушні реакції маленької людини на те, що в неї не виходить. А от чому не виходить — спробуймо розібратися разом.



Проблеми з «операційними можливостями» дитини

Перш за все до цієї групи проблем належать недостатньо розвинені **когнітивні навички** (пам'ять, сприйняття, концентрація уваги, мислення) — це заважає дитині встигати за однолітками, сприймаючи, розуміючи й засвоюючи інформацію з достатньою швидкістю.

Сюди належить і відсутність **цілісної знаннєвої бази** — своєрідного інформаційного фундаменту, на основі якого накопичуються всі інші знання.

ПРИКЛАД

Погано знаючи алфавіт, дитина не може добре читати; повільно ж читаючи — важко та повільніше за інших розумітиме зміст великого шматка тексту, гірше відповідатиме на запитання, а на математиці — матиме проблеми зі швидкістю розв'язання задач, зміст яких ще дочитуватиме, коли однокласники вже виконуватимуть завдання.

Незакриті прогалини в знаннях, які дитина отримала через хворобу, чи невстигання за загальним ритмом класу додають їй невпевненості та заважають вивченню нового, адже якщо пропущено/не засвоєно навіть невеликий матеріал, є загроза, що ця прогалина, як «сніговий ком», із часом буде тільки розростатися, захоплюючи нові теми, які дитина просто не зможе зрозуміти.



Відсутність необхідного «програмного забезпечення» та інструментів

Сутність проблем цієї групи полягає в тому, що дитині просто не вистачає потрібних **навичок навчання та інструментів** роботи

з інформацією — мнемотехнік, візуалізації, швидкочитання та інших методів, що роблять процес навчання легшим і захопливішим. Сюди також належать проблеми з **організованістю**, невмінням розподіляти час та доводити розпочате до кінця. Як вирішити ці проблеми — розглянемо в другому розділі.



Психологічні проблеми

До групи психологічних відносимо проблеми:

- пов'язані зі складнощами в стосунках, сприйнятті дитиною навчальних ситуацій чи інформації;
- проблеми, спричинені ігноруванням емоцій та індивідуальних особливостей дитини.

Психологічні проблеми в школі (можливий конфлікт з учителем чи дітьми), проблеми чи конфлікти в родині.

Досвід негативного підкріплення, страх невдачі або покарання.

Крики після неправильно виконаного завдання чи постійні дорікання за помилки й низькі оцінки викликають нервові зрушення, погіршують самооцінку та найшвидше (!) налаштовують проти навчання, стаючи потужним стимулом для обезцінювання того, що не вдається.

Втома, емоційний стан дитини. Втомлена або стривожена дитина фізично не зможе виконувати домашні завдання, у такому випадку потрібно перш за все вдовольнити базові потреби вашого малюка — сон/відпочинок і заспокоєння. Тільки після цього можна буде приступати до навчання.

Нецікаві формати викладання. Спробуйте згадати свої роки навчання та уроки, під час яких хотілося заснути, — «пронудьгований» таким чином час, згодьтеся, не найкращий стимул для любові до предмета. У цьому віці пізнавальні інтереси дітей, як правило, епізодичні та мотивація до процесу навчання залежить від інтересу до об'єкта вивчення або до особистості вчителя.

Відсутність індивідуального підходу. Наприклад, якщо ваша вдумлива й некваплива дитина-інтроверт потрапила в клас, де більшість екстравертів і вчитель зорієнтований на «олімпійське мислення» та швидкість, — у цьому випадку під час усних відповідей дитина встигатиме хіба що вдихнути повітря й замислитися над запитанням. Або навпаки — повільний ритм навчання для дитини-ерудита буде не меншим демотиватором. Сюди ж належить і ігнорування індивідуальних особливостей сприйняття інформації (візуальний, аудіальний, кінестетичний і дигідальний типи).