**Как не учиться в школе вместе с детьми?**
 В эту весну почти все вынужденно перешли со своими детьми-школьниками на дистанционное обучение. Кто-то из родителей возмущался своим активным вовлечением в процесс, а многие лишь удивленно пожали плечами: «А мы и так каждый день по три часа с ребенком за уроками сидим, и так постоянно организовываем, усаживаем…» Как это поменять?
 Отвечает Света Гончарова, мастер домашнего тайм-менеджмента и автор курса вебинаров «Когда все дома: от хаоса к порядку»

Кое-что о том, как дети учатся

 Вы, наверное, замечали: если дома неспокойно, происходят какие-либо важные события, перемены в жизни, дети тут же перестают справляться с уроками. Это происходит не только из-за стресса и не только потому, что у нас нет сил еще и об уроках думать.
 Основная причина в том, что учеба сама по себе — самый сложный и трудозатратный вид деятельности человека. Обучаться новым навыкам, добывать знания, анализировать, обобщать, проводить аналогии, усваивать факты — все это гораздо сложнее, чем привычными движениями почистить зубы и ботинки. И хотя нам хочется первым делом бросить все силы именно на учебу, на образование наших детей как на самое сложное и важное дело, сделать нужно ровно наоборот.

 Давайте подумаем, какие вообще «статьи расходов» есть в бюджете нашего жизненного ресурса. Учеба, работа. Обеспечение порядка в доме. Питание, прогулки, ежедневные ритуалы. Забота о себе, своем здоровье. Отношения, контакт с близкими. Если все эти статьи расположить в виде пирамиды, то ее фундаментом становится забота о себе, постоянное укрепление своего жизненного ресурса; следующая «статья расхода ресурса» — отношения с близкими, затем — безопасность, мир и покой в семье, за ними следуют ежедневные ритуалы, общий порядок, режим питания и сна, и над всем этим будет возвышаться учеба. Самый верхний этаж, самая тонкая и кропотливая работа нашего мозга.

 Теперь вспоминаем правила пирамиды: чем крепче фундамент, тем более устойчива будет и вся пирамида. Чем больше сил вы вкладываете в нижние слои, тем меньше потребуется сил и времени на то, чтобы верхние слои не падали. Поэтому «финансировать» жизнь своим драгоценным ресурсом нужно начиная с самого нижнего пласта.
Расставляем приоритеты
Первым делом — забота о себе, поддержание внутреннего ресурса. Каждый день тратьте понемногу сил и времени на то, чтобы вы чувствовали себя в силах, не теряли мотивацию, не сходили с дистанции просто потому, что выдохлись.
Затем — контакт и любовь. Старайтесь не разрушать вашу привязанность, радость общения друг с другом, готовность давать друг другу любовь, заботу, внимание. Если отношения устойчивы, ваша пирамида уже точно не будет шататься от того, что посуда не помыта или оценка по математике ниже, чем вы ждали.
 Следующий по значимости пласт — забота о безопасности, в том числе эмоциональной, обеспечение комфортной и нетоксичной атмосферы в доме. Если вы хорошо вложились в предыдущую «статью», то здесь проблем будет меньше: не придется постоянно мирить детей, разбираться, кто кому больше насолил, и тушить другие эмоциональные пожары.
Дальше — нет, еще не пора подумать об уроках и успеваемости. Теперь нужно вложиться в повседневный быт. Нужно, чтобы каждый член семьи был хотя бы минимально сыт, одет, помыт и знал, что ему делать в следующие три-четыре часа. Для этого в помощь вам чек-листы, графики, расписания, списки дел и другие проверенные способы навести порядок в ежедневной домашней рутине.
И только теперь, когда базовые потребности удовлетворены, система отлажена и добрые отношения установлены, пришла пора навести порядок на нашем эмоциональном «чердаке» — подумать о самореализации, карьере, творчестве, новых начинаниях и жизненном успехе.

 Практический совет: прежде чем ругать ребенка за очередную тройку или вместе решать математику до глубокой ночи, пробегитесь мысленно по всем «этажам» вашей пирамиды. Если проблемы на нижних этажах — вкладывайте силы в них, и тогда верхние уровни сами собой станут устойчивее.

 За что лучше не брать ответственность?
Конечно, мы, как родители, отвечаем за успехи ребенка, в том числе и в учебе. Мы должны создать такую среду, в которой дети смогут реализовать свои таланты, где им не придется постоянно проверять привязанность, думать о том, будут ли они сыты сегодня, а спокойно заняться математикой, чтением, рисованием, музыкой, спортом и другими законными детскими делами.

 Высший пилотаж современного родителя — ощутить границу между ответственностью и гиперответственностью. Ваша обязанность — привести лошадь к водопою, но вы не в силах заставить ее пить. Если вы когда-то пообещали ребенку, что каждый образовательный шаг разделите с ним, что выведете его в класс стобалльников и победителей, что будете всегда готовы бросить свои дела и побежать помогать ему с докладом — срочно откажитесь от этого обещания. Это не то, что должен делать современный ответственный родитель.

 Хорошо, когда родители готовы помогать ребенку, но они не должны выполнять учебные задачи за него и уж тем более вместо него.

 Родители могут оказывать помощь, если ребенок ее просит, но не предлагать помощь каждую минуту и не навязывать ее. Хорошо, что родители готовы потратить время и силы вместе с ребенком разобраться в сложном вопросе, проблеме, задании, но они не должны ради этого «задвигать» свои интересы и повседневные дела.

 И уж конечно, вы не педагоги-психологи, поэтому не стоит требовать от себя блестящих результатов, когда школа, репетитор, тьютор, тренер по каким-то причинам не справляется со своей задачей.

А что родитель может сделать?

 Все, о чем мы говорили только что: накормить, приласкать, напомнить ребенку, что он любим, подбодрить, успокоить, помочь найти хорошего учителя, вооружить удобным расписанием.
Главное — организовать
Хороший менеджер — это тот, кто один раз отлаживает процесс, а потом лишь изредка регулирует его. Если вы вот уже три месяца, полгода, год занимаетесь организацией учебного процесса для ребенка — значит, либо есть ошибки с организацией, либо вы никак не перейдете от роли исполнителя к роли менеджера и поэтому то и дело ввязываетесь в дела, которые ребенок должен делать сам.

Что конкретно нужно сделать, чтобы ребенок справлялся с учебой, дома, в школе, на карантине или на подводной лодке:
1.Упростите распорядок дня. Чем сложнее общая обстановка в семье, тем менее плотным должен быть рабочий график и у вас, и у ребенка.
2. Расставляйте приоритеты. Если не успеваешь вечером сделать все уроки — сделай, например, только русский. Если не удается сотворить два хороших доклада — вложись в один, со вторым разберемся.
3. Позаботьтесь о том, чтобы никакая учеба не нарушила ваш утренний и вечерний ритуал. Плавно входить в день и плавно выходить из него — это жизненно важно, и не только для уроков, но и для вашего здоровья, контакта, привязанности, быта. Поэтому, если обычно ребенку нужен час, чтобы спокойно отойти ко сну, уберите из этого часа упоминания об уроках. Плевать, что они не сделаны.
4. Составьте предсказуемый и понятный распорядок дня. Если по средам у вас кружки, то уроки вы делаете вечером, после еды, а не как придется. Если каждый день ребенок делает уроки сразу после школы — то он делает так каждый день, а не по настроению. Исключения возможны (гости, болезни, поездки и т. д.) — но для исключений есть свой регламент.
5. Отведите часть своего времени на помощь ребенку. Я могу помочь тебе с 5ч до 6ч, до этого момента все решай сам, сколько сможешь. Доклад будем писать только после того, как я приготовлю всем еду, выпью чаю и сделаю пару звонков, иначе я буду злая и просто не смогу тебе помочь.
6. Визуализируйте все, что можно. Графики, планы, списки тем и хороши, что они освобождают голову. Повесьте на стену перед письменным столом список уроков и заданий, которые необходимо сделать. Составьте чек-листы, вычеркивайте сделанные дела из списка.
Самое важное
Итак, вы дали ребенку любви, укрепили привязанность, наладили быт — теперь можно подумать и об учебе. Но чтобы вся система «заработала», нужно осмыслить несколько очень важных установок, которые иногда кажутся нам прямо-таки крамольными. И тем не менее, если вы планируете не учиться вместе с ребенком, а только помогать ему время от времени, они будут очень кстати.
 Уроки — это дело ребенка. Вы здесь не более чем менеджер; даже если вы знаете, как лучше, быстрее, правильнее — позвольте ребенку самому до этого додуматься.
Качество и количество сделанных уроков не так важны, как регулярность и самостоятельность. Да, списал упражнение с пятью ошибками за два часа. Но сделал это целиком и полностью сам, и даже сам вспомнил, что русский не сделан, — вот это большое достижение. Ребенок — молодец! Заслуживает немедленных объятий и дольки апельсина для подкрепления сил.
 Учеба не должна быть бесконечной. Отведите на уроки столько времени, сколько считаете разумным, учитывая личный темп ребенка и уровень вашей школьной программы. Полтора-два часа для любого ученика 2–6 класса — вполне достаточно. Для первоклашки — максимум час. Ну а старшие, после вашей посильной помощи, определят себе сами время на учебу. Если что-то не готово, а время вышло — обязательно делайте паузу, возвращайтесь к жизни, совершайте ритуалы, устанавливайте порядок, а дальше можно думать, доделывать ли уроки или оставить их до следующего раза.
Если учеба портит отношения с ребенком — плюньте на учебу. Никакие двойки и тройки не важны так, как поцелуй на ночь и общение с легким сердцем. Ребенок имеет право быть не таким успешным, как нам хотелось бы, или просто на некоторое время отстать от привычного графика. Отношения всегда важнее академических успехов.
Если учеба ребенка мешает вашей работе — плюньте на учебу. Если работа — это часть вашего «я», она доставляет вам радость, удовлетворяет вашу базовую потребность в самореализации, ни в коем случае не стоит от нее отказываться в пользу того, чтобы вместе с ребенком зубрить английский или решать физику. В конце концов ребенок отлично научится заниматься самостоятельно, а вам подниматься вновь по карьерной лестнице или начинать с нуля любимое дело будет очень и очень непросто.