**5 навыков, которые помогут ребёнку учиться лучше — и нет, это не про прилежание и упорство**

**[2](https://mel.fm/deti/shkolniki/3062718-5-navykov-kotoryye-pomogut-rebenku-uchitsya-luchshe--i-net-eto-ne-pro-prilezhaniye-i-uporstvo" \l "comments)**

**Что нужно, чтобы быть хорошим учеником? Много часов сидеть за домашкой? Слушаться учителя?**

**Платформа We are teachers**[**опросила**](https://www.weareteachers.com/middle-school-students-traits/)**160 учителей, чтобы понять, какие навыки ученика они считают главными для успешного обучения в школе. Спойлер: про оценки там ни слова!**

**1. Поддержка родителей**



Этот пункт большинство учителей ставят на первое место в рейтинге вещей, которые тесно связаны с успешностью ученика. Под словом «успешность» подразумевается не столько успеваемость, сколько вовлеченность в процесс обучения.

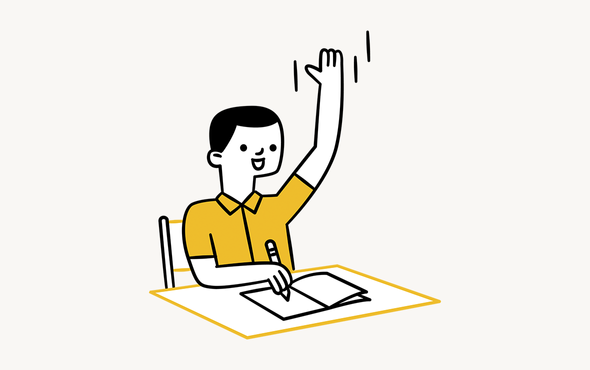
Если у ребенка есть надежный, безопасный значимый взрослый, к которому он может обратиться с любой проблемой, он становится психологически устойчивым к ошибкам, неудачам и трудностям, которые неизбежно возникают в процессе учебы.

Но тут есть важный момент: речь идет о поддерживающих, но не гиперопекающих родителях.

В начальной школе проверка домашних заданий, помощь в выстраивании отношений с одноклассниками и учителями может быть необходима ребенку. Но в средней школе стоит развивать его самостоятельность, постепенно передавая ответственность за учебу, социальное взаимодействие. К старшей школе ребенку все еще важно знать, что родители рядом, но большинство школьных вопросов уже важно уметь решать самостоятельно.

Поддерживающий родитель учит ребенка выстраивать коммуникацию с миром: как обратиться к учителю, если есть трудности; как решать конфликты со сверстниками. В ситуации травли, например, родитель всегда должен вмешаться и как минимум, сообщить об этом учителю. Но для того, чтобы ребенок рассказал о буллинге или других проблемах в школе, он должен быть уверен в спокойной реакции родителя, в том, что они его примут, поддержат, не осудят и не обесценят.

**2. Личная ответственность**



Большинство опрошенных учителей уверены, что формирование чувства ответственности у ребенка тесно связано с поддержкой родителей, о которой мы писали выше. В средней и старшей школе очень ценно, если ученик уже несет какую-то личную ответственность за процесс обучения. Научившись гармоничной коммуникации у родителей, он знает, как организовать свой учебный день, сколько времени выделить на домашку, как вовремя заметить усталость, как обратиться к учителю с вопросом, что он может сделать сам, а где нужна помощь взрослого.

Кроме родителей, чувство ответственности могут формировать учителя. Важно, когда от детей хоть что-то зависит в школе.

Хорошо, когда ребенок может предлагать тему урока, просить у учителя дополнительные или альтернативные задания, или помощь, организовывать какие-то активности в школе самостоятельно. Все это учит его нести ответственность за то, что в данный момент ему по силам.

Когда ребенок понимает, что его мнение что-то значит для родителя и учителя, что он что-то решает, на что-то влияет, он становится более ответственным. Ведь получается, что ему нужно не просто сидеть в школе, а как-то анализировать учебную программу, иметь свое мнение, высказывать его, аргументировать, влиять на процесс обучения, организовывать сверстников и вести диалог с учителем. А это уже ответственность.

**3. Умение контролировать эмоции**



Как ни странно, опрошенные учителя и тут говорят о родителях. Зачастую родители, которые сильно переживают за оценки, экзамены, результаты тестов, удваивают тревогу ребенка. Ребенок начинает тревожиться не столько из-за того, что может получить плохую оценку, а из-за того, как на это отреагируют родители.

Если родители приходят в школу и чуть что кричат на учителя, выясняют отношения с одноклассниками ребенка на повышенных тонах, ссорятся с другими родителями, то и их ребенок скорее всего будет проявлять эмоциональную нестабильность в школе. Потому что, как правило, дети, во-первых, повторяют ролевые модели родителей, а, во-вторых, реакция родителей становится их реакцией.

Важно задавать ребенку следующие вопросы:

* А что ты чувствуешь по поводу оценок в школе?
* Тебе комфортно с учителем? Как вы взаимодействуете?
* Какие у тебя отношения со сверстниками?
* Чего тебе не хватает в школе?
* Какие навыки ты хотел бы получить в школе?
* Что помогает и мешает тебе учиться?
* Что тебя сегодня порадовало, а что вызвало беспокойство в школе?
* Как ты можешь применить знания по предмету в своей жизни?

Ответы на эти вопросы можно обсуждать с учителем, классным руководителем, школьным психологом.

**4. Устойчивость к критике**



Ребенок во время учебы постоянно получает отзывы, оценки, критику со стороны одноклассников, учителей, и в целом его оценивают во время сдачи экзаменов. Здесь важно выявлять белые пятна в процессе усвоения материала и анализировать причины трудностей. Важно знать, что двойка — это не оценка самого ребенка, это оценка за конкретное задание в данный момент. Хорошо, когда школьник спрашивает у учителя:

«Что я могу сделать, чтобы в следующий раз получилось лучше?»

А не приходит домой, повесив голову со словами: «Я виноват, я опять все сделал не так, я все завалил». Чувство вины и стыда за ошибки — выносить очень тяжело. Эти чувства не помогают учиться, а, наоборот, загоняют в угол. Зачастую такие дети чувствуют себя «ущербными», «не такими крутыми, как одноклассники», в конце концов — одинокими. Они закрываются и остаются со своей болью один на один.

Учитель просит повторить какой-то материал, а ребенок слышит: «Ты плохой, ты снова ничего не усвоил», это не мотивирует учиться. Дети, которых постоянно критикуют учителя, родители, сверстники — не понимают, зачем ходить в школу, если им там всегда плохо: «Не так, не то, не такой».

Родители могут помочь ребенку выстроить свои границы, научиться реагировать на адекватную критику и замечания. Если в школе учитель постоянно сравнивает детей друг с другом и это рождает нездоровую конкуренцию, родителю стоит поднять этот вопрос на собрании, обсудить с учителем и классным руководителем.

А ребенку можно объяснить, что сравнивать себя с другими детьми не стоит, лучше выработать личную мотивацию к учебе. Например, учить английский, потому что хочется смотреть сериалы в оригинале, а не потому, что «Маша жила 2 года в Америке, и учитель говорит брать с нее пример, она лучше всех знает английский».

**5. Внутренняя мотивация к учебе**



Пример про Машу из Америки — это как раз про внутреннюю мотивацию. Конечно, в российских школах всегда есть внешняя мотивация: результаты ЕГЭ и ВПР, медали, участие в олимпиадах, просто «учителя похвалят», «родственники будут в восторге». Это все внешняя мотивация и она даже может успешно работать в школьные годы, но гораздо полезнее для будущего иметь внутреннюю мотивацию.

В младшей школе ребенок еще не понимает таких категорий, как «нужно хорошо учиться, чтобы поступить в университет». Для него это все абстрактное будущее. Ему гораздо интереснее учиться, когда весело, интересно, применимо на практике. Также важно получать социальные навыки в школе: для этого атмосфера в школе должна быть комфортной и безопасной.

«Покажу вам опыт, который мы ставили на уроке химии»

Если ребенок вечером выходит в центр комнаты с такой фразой — значит, у него есть внутренняя мотивация к учебе. Если он идет по лесу и говорит: «Нам на биологии рассказывали, что вот эти грибы — несъедобные», значит, внутренняя мотивация подкрепилась практикой. Ребенок понимает, что знания он получил для своей жизни, а не для оценки в журнале.

**УСПЕХОВ В УЧЁБЕ!**

С уважением

педагог-психолог И.Ю. Альсова