

Навчити дітей вчитися: 5 порад батькам від Барбари Оуклі



Освітня зірка Барбара Оуклі завітала до Києва на запрошення «Освіторії» і дала нам ексклюзивне інтерв'ю

У дитинстві вона боялася математики, як смертельної хвороби, тому обрала фах філолога. Але у 26 почала зі шкільного курсу алгебри і врешті отримала докторський ступінь з інженерних наук у 59. Власним прикладом Барбара Оуклі, авторка найпопулярнішого онлайн-курсу на Coursera, доводить: люди не діляться на гуманітаріїв і технарів. Якщо ваша дитина заявляє, що математика надто складна для неї і, зрештою, можна успішно прожити й без технічних наук, ця стаття точно для вас. Барбара Оуклі та її чоловік Філіп діляться порадами для батьків, як подолати страх дітей перед складними предметами і чому тренувати дисципліну важливіше, ніж шукати мотивацію.

Зробіть дитині «щеплення» від фрустрації

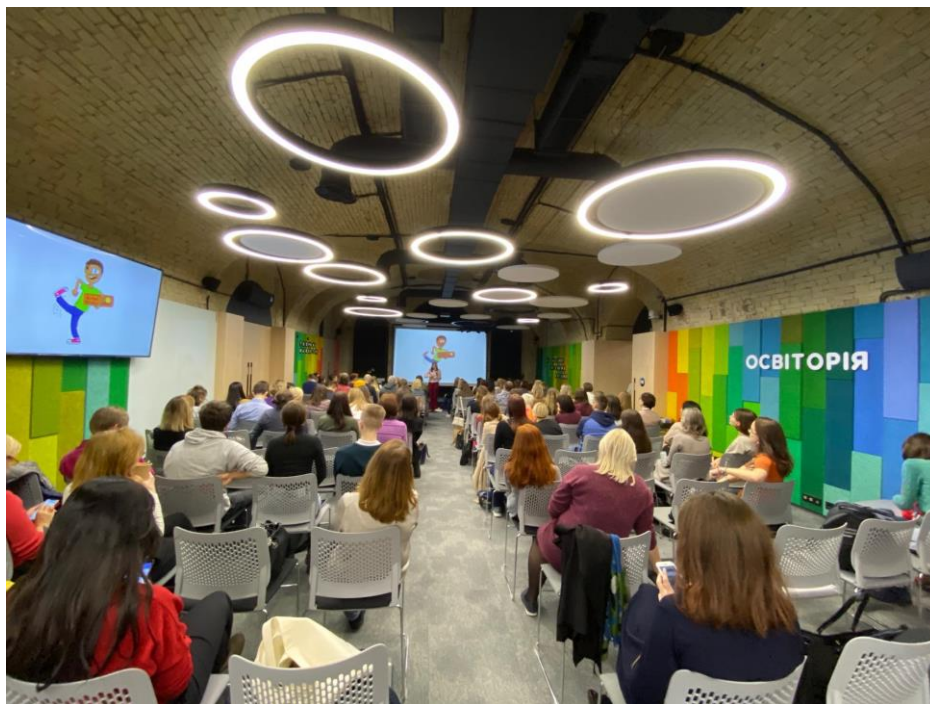
Барбара: Я була впертою і самовпевненою дитиною. Я сиділа навпроти вчителя хімії і подумки казала йому: ну-бо, спробуй втовкнати мені в голову хоч щось із хімії — у тебе нічого не вийде! Математика і природничі науки справді складні. Діти значно легше і швидше можуть бути приголомшені чимось. Навіть дорослі, коли намагаються осягнути щось складне в навчанні, переживають періоди фрустрації. Діти так само, але вони не мають когнітивних інструментів боротьби з таким станом — стримати себе не зламати від злості комп'ютер чи не жбурнути підручником об стіну.

Тому моя порада — читайте книжку про роботу мозку разом із дитиною, щоб вона знала, як упоратися з фрустрацією під час навчання. Дитина має знати, що не розуміти чогось — нормально для всіх людей. Це діє як вакцинація: щеплення готує організм до моменту зустрічі з вірусом, тож ваше тіло знає, як реагувати на хворобу в здоровий спосіб. Якщо ви навчаєте дитину того, як працює мозок, то згодом, коли дитина буде у відчаї, що чогось не розуміє, то знатиме, як реагувати на це.

Філіп: Якщо ви у відчаї від складного завдання — це фрустрація, а отже, зробіть паузу — відволічіться, увімкніть розпорошене мислення. Бачите, процес навчання — важка фізична праця, вона потребує зусиль, концентрації та енергії. Не дивно, що дітям складно. Діти не знають, що фрустрація — природна частина процесу навчання. І це зовсім не означає, що

вони тугодуми чи мають гірші здібності. Навчання подібне до підймання ваги — спортсмен тренується потроху, робить перерви, щоб м'язи відпочили. Те саме слід робити і з мозком.

Барбара: І річ у тім, що якщо ви почнете розповідати дитині в момент фрустрації, що зараз відбувається з мозком, дитина нічого не втямить, бо вона надто засмучена в цей момент! Але якщо ви зробите таке своєрідне «щеплення» заздалегідь, то дитина в момент зіткнення зі складним завданням знатиме, що робити.



У Києві Барбара Оуклі виступила в Хабі Освіторії — місці сили української освіти

Маленька ложечка математики щодня

Барбара: Я вирішила, що ми дамо дітям можливість пробувати себе в різних сферах — танці, малювання, музика, спорт. Але при цьому я обрала одну річ, яку вони повинні були робити щодня, байдуже, подобалось це їм чи ні. І ця єдина річ — математика: 20 хвилин додаткових занять математикою на день.

Це [онлайн-програма](#), що дає змогу вільно володіти математичними навичками і практикувати їх. Ми почали її, коли дітям було 3 роки, але якщо ваша дитина має проблеми з математикою, можна почати і у 12 чи 14. Для старшої доньки ці заняття часто були справжнім випробуванням — їй усе треба було пояснювати по кілька разів.

Діти не можуть оцінити переваги, які дає математика, аж поки не стануть дорослими. Тому найкращий метод — годувати їх математикою з маленької ложечки щодня з раннього віку. Якщо практикувати це протягом шкільних років, це справжня магія.

Штука з дівчатами в тому, і науковці це довели, що вони розвиваються трішки швидше у вербальних науках, ніж хлопці. У дівчат такі самі здібності до математики, що й у хлопців, але мови даються їм раніше і легше. Тому багато дівчат так швидко вирішують, що вони не створені для точних наук. Не піддавайтеся на цю оманливу ідею.

Зараз наша старша донька закінчила медичну резиденцію в Стенфорді, вона блискучий лікар. Завдяки тим додатковим заняттям щодня для неї були відчинені всі двері, коли настав час обирати професію. Наша молодша донька — художниця, і зараз у Штатах не так просто бути

успішною художницею. Що вона вирішила зробити? Отримати ступінь магістра в статистиці. Якби не ті 20 хвилин математики щодня, у неї не було б цього вибору зараз. Хоч як вони опиралися тим заняттям, знаєте, що кажуть зараз? Чому ви не наполягли, щоб ми навчилися грати на музичних інструментах?



Барбара Оуклі підписує свою книжку «Навчитися вчитися», яку видали українською у видавництві «Наш формат»

Привчіть дітей працювати за методом «помідора»

Філіп: Я почав бути зосередженим і відчув інтерес до навчання у 26 років. Доти я був диким юнаком — зовсім не тією людиною, від якої інші хотіли би почути якусь відповідь. Усі люди дорослішають у різному віці. Важливо змалечку привчити дітей практикувати метод «помідора»: працювати сфокусовано без відволікань — без телефонів, скетчів і забавок. Це дуже корисна навичка для життя — уміти зосереджено працювати, а потім робити перерву.

Барбара: Науковці вважають, що дитина здатна концентрувати свою увагу стільки хвилин, скільки їй років + 1: тобто, 9-річна дитина цілком здатна фокусувати увагу протягом 10 хвилин. Це середній показник, хтось у цьому віці здатен на більше, хтось на менше. Чи потрібно коригувати відрізок часу для методу «помідора» для дітей? Це дуже залежить від конкретної дитини. Знаю вчителя, який постійно на уроках практикує цей метод із 10-річними, і вони чудово працюють. Подумайте так — якщо ваша дитина може цілу годину грати у відеогру на телефоні, то вона цілком здатна сфокусовано попрацювати над завданням протягом 25 хвилин.

Навчіться казати рішуче «ні» своїм дітям

Барбара: Найважливіший скіл батьків — навчитися казати беззаперечне «ні». У нашій сім'ї за це завжди відповідав Філ. Тоді як я більш м'яка, схильна дозволяти. Але цікаво, що коли в доньок траплялися справжні життєві проблеми, вони йшли до батька, бо він уміє спокійно і раціонально розібрати ситуацію.

Пригадую, наша молодша донька прийшла до мене у вечір перед іспитом з бізнес-статистики і попросила пояснити цілу купу матеріалу. Я викладаю статистику, але сказала «ні»: я не можу вкласти тобі в голову за одну ніч усі ці знання. Зрештою, вона отримала «4». Саме тоді вона зрозуміла, що батьки не можуть швидко провести її через те, що вона має пройти сама.

Якось я говорила з досвідченим технічним інженером та його дружиною — їхній син вступав до однієї зі шкіл Ліги плюща, і вона зізналася, що написала аплікаційну форму за свого сина, і його прийняли. Такого я б ніколи не зробила. Допомогайте своїм дітям, але знайте міру. У Штатах багато батьків націлюють дітей вступати у найкращі університети. Але моя історія ілюструє, що можна не закінчувати Гарвард і зібрати повен зал гарвардських студентів, які прийшли послухати мою лекцію «Як навчитися вчитися». Не цільтеся на елітний заклад, а йдіть своїм шляхом.



У своїй книжці «Навчитися вчитися» Барбара Оуклі пише про те, як покращити пам'ять, вчитися ефективніше і навчитися долати зомбі прокрастинації

Тренуйте дисципліну, а не мотивацію

Барбара: Жоден нейробіолог у світі не знає, звідки в нас береться мотивація. Ми просто не маємо в мозку такої кнопки, що відповідає за мотивацію і яку можна увімкнути. Але можна навчитися самомотивації, і цього можна досягти через дисципліну. Один з найпотужніших мотиваторів — робити те, чого ти робити не любиш. Це дуже корисно — змусити себе самого робити те, чого не хочеш. Це допомагає досягнути одну важливу річ: коли ти отримаєш шанс робити те, що хочеш і любиш, ти вже не прогавиш цей шанс.

Будьте дуже обережними з думкою про те, що сучасні діти інакші. Ця ідея звучить так красиво — нею можна виправдати багато проблем. Якщо подивитися, чи існують серйозні дослідження того, що сучасні діти справді не здатні довго зосереджувати свою увагу, то ви їх не знайдете. Батьки 50 років тому скаржилися на ті самі речі, що й сучасні мами і тати. Віктор Гюго, за легендою, просив свого слугу замикати його в кабінеті з аркушем паперу і пером, щоб писати свої твори, адже він так легко відволікався на інші речі.

Чи є соцмережі сильною спокусою для дітей? Однозначно! Чи здатні вони протистояти цій спокусі? Дуже часто — ні. Але єдине, що нейробіологи знають точно про мозок дитини, це те, що він надзвичайно пластичний. Якщо ми, дорослі, привчимо їх працювати у сфокусованому режимі, а потім робити перерви, ми справді їм допоможемо. Ці короткі миті, коли дитина стримує себе від спокуси взяти телефон, дуже корисні.

Я не заздрю сучасним батькам. Треба бути дуже пильним щодо часу, який дозволяєте дитині бути в соцмережах. Я би не давала доступу до соцмереж дітям до 10–11 років. І коли дитина переступає поріг дому, телефон має зберігатися в замкненій скриньці, бо це час і простір для сім'ї.

Раджу сучасним батькам почитати книжку «Digital minimalism» Кела Ньюпорта. Соцмережі — дуже нове явище, і зараз ми точно знаємо, що вони продукують багато тривожності, нездорової поведінки і групового мислення.

Автор: [Катерина Кисельова](#)