

## Чем заняться после школы?



Жизнь обыкновенного школьника в будни состоит из трех частей: уроков, домашних заданий и той восхитительной части дня, когда уроки уже закончились, но мама еще не пришла с работы. Неизвестно почему, но факт остается фактом — ребенок так устроен, что умудряется максимально неэффективно использовать те несколько часов своей жизни, которые называются «второй половиной дня». Он не умеет планировать, у него слабая воля и мотивация к учебе, и он пока не может «чувствовать» время.

В эти часы досуга среднестатистический ребенок предается восхитительному ничегонеделанию, прерываемому изредка робкими попытками заняться уроками. Он стремительно одерживает верх над желанием разогреть обед, прежде чем его съесть, и с головой уходит в компьютер, не выныривая оттуда до вечера. В лучшем случае его вытаскивают во двор друзья.

Итак, чем же могут заниматься дети, вернувшись из школы, до того как придет время ложиться спать?

### **Прыгать через скакалку**

Очень важное место в развитии мозга ребенка занимает свободная самостоятельная игра. Дэвид Элкин, автор книги «Сила игры: как спонтанные игры, развивающие воображение, делают ребенка здоровым и счастливым», считает, что свободная игра сейчас становится важна, как никогда, потому что уединения в жизни ребенка становится все меньше, а то его и вовсе нет, при этом день расписан по минутам.

«Играя, — пишет Элкин, — дети получают новый опыт, и этот опыт, который они создают сами, позволяет им получать новые социальные, эмоциональные и интеллектуальные навыки. По-другому такие навыки получить невозможно».

### **Разговаривать с родителями**

Я слышала бесчисленное количество историй о том, как взрослые ежедневно воюют со своими школьниками, пытаясь заставить их сделать домашнюю работу, и как портятся из-за этого их отношения.

Вместо того чтобы ворчать на ребенка из-за его неспособности сделать самостоятельно работу, до которой он еще не дорос, в семье нужно просто говорить о том, как прошел день. Разговор — это лучший способ для всех нас, особенно маленьких детей — узнать о мире и развить эмпатию.

### **Собирать пазлы**

Умение играть самостоятельно без взрослых («игра в одиночку») создает у ребенка чувство уверенности, а также делает его спокойнее.

### **Лазать по деревьям**

«Рисковые» забавы, такие, как лазание по деревьям, очень полезны для детей. Детям нужно понимать свои возможности, оценивать риски, учиться взаимодействовать с окружающей средой. Предполагают, что рискованные игры, которые наблюдаются в разных культурах и даже у других млекопитающих, несут важную функцию: готовят молодняк к взрослой жизни без постоянной опеки и заботы.

### **Копаться в грязи**

Еще один тип игры — сенсорная игра — очень важен для развития ребенка. Когда дети месят глину или играют пальчиковыми красками, они стимулируют органы чувств. «Сенсорный опыт, — объясняет один из специалистов по детскому развитию, — дает

возможность почувствовать, что процесс бывает важнее, чем результат. То, *как* дети используют материалы, становится важнее, того, *что* у них получается в итоге».

#### **Помогать готовить**

Дети, которые узнают о новых блюдах и помогают их готовить, приобретают необходимые кулинарные навыки и, скорее всего, будут правильно питаться в будущем.

#### **Выгуливать собаку**

Дети, помогающие заботиться о домашних животных, менее возбудимые, у них реже встречается аллергия и астма, они более активные.

#### **Играть на музыкальных инструментах**

Дети, занимающиеся музыкой, те, кто регулярно играет на чем-нибудь и участвует в выступлениях музыкальных коллективов, развивают участки мозга, отвечающие за грамотность и речь.

#### **Общаться с бабушкой**

Организуя общение детей с бабушками и дедушками, мы даем им возможность получить ценный опыт. Они могут увидеть, как другие любящие их взрослые справляются с конфликтами, создают правила и обсуждают их, решают повседневные задачи, и впитать таким образом семейные традиции.

#### **Участвовать в волонтерских проектах**

Участвуя в волонтерских проектах, дети учатся быть благодарными, сочувствовать другим и ощущать себя частью общества.

#### **Рисовать**

Если ребенку тяжело выразить себя словами, рисование может стать возможностью расслабиться и выразить себя другим способом.

#### **Поставить научный опыт**

Дети обычно очень любознательны, им интересно, как и что происходит в мире. Научные опыты за пределами школы могут стать особенно эффективными в плане привития ребенку основ научного мышления.

#### **Играть в переодевания**

Важность игры «а давай как будто» или «давай представим» для развития творческого начала ребенка и способности в будущем решать проблемы трудно переоценить. Когда дети представляют себя супергероями или болтают с плюшевыми игрушками, они усваивают социальные роли, готовят почву для будущей учебы, обдумывают все, что видят вокруг. Некоторые исследователи считают, что дети, которые не участвуют в таких играх, столкнутся в школе со значительными трудностями.

#### **Бороться с братом или сестрой**

Борьба и кувыркание не имеет ничего общего с агрессией. Это свободная, освобождающая тело, энергичная, радостная игра. Дети учатся принимать решения, высвобождать стресс, улучшают свои навыки социального взаимодействия, а еще – борьба полезна для сердца и сосудов!

#### **Написать рассказ**

Придумывая истории, дети выражают свои эмоции, дают простор воображению и развивают моторику.

#### **Побыть наедине с собой**

Возможность побездельничать не менее важна, чем игра. Уединяясь, ребенок в буквальном смысле может ничего не делать – он может сидеть и слушать музыку или глазеть в потолок. Это позволяет ему подумать, отдохнуть, «перезагрузить» и голову, и тело.

#### **Научиться вязать**

Вязание, вышивка, игра в крокет – эти занятия развивают мелкую моторику, улучшают координацию и помогают сосредотачиваться на чем-то в течение длительного времени.

#### **Играть в «да и нет не говорить»**

Играя в коллективные игры, дети учатся идти к общей цели. Они учатся быть лидерами, понимать, что такое социальные контакты и правила.

*Когда маленьким детям дают много домашних заданий, их успехи в школе не становятся выдающимися. Да и в любом случае, учеба в школе – это только один из видов учебы. Домашняя работа съедает время, которое можно потратить на самые разные виды учения, социального, физического и эмоционального, а можно просто отдохнуть.*

*Наши дети заслуживают того, чтобы за пределами школы заниматься самым своим важным делом – быть детьми.*

Мухина Гульмира Кахрамановна,  
социальный педагог