

Кружки и секции для ребёнка: польза и вред.

Что делать с нагрузками?

Начало учебного года — это еще и время записи в кружки и секции. Многие родители именно в эти дни планируют нагрузку своих детей основным и дополнительным образованием. По каким критериям стоит составлять график занятий? Чем опасно для ребенка отсутствие времени на игру и прогулки? Почему возникают перегрузки и как их избежать?



Тревога за развитие

Последние годы все более популярными становятся занятия для детей-дошкольников — в больших городах это целый бизнес. Каждый развивающий центр бомбардирует сознание родителей в своих рекламных буклетах: «Посетив наши занятия... пройдя программу нашего центра... ваш ребенок достигнет... сделает... сможет...». Прослеживается подтекст: без занятий ребенок не достигнет, не сделает, не сможет.

Тексты могут быть составлены более или менее грамотно, реклама сарафанного радио может давать четкие или расплывчатые рекомендации. И все это только укрепляет родителей в мысли, что в наше время без дополнительного образования никак. Без него ребенок и «не разовьется», и «никем не станет».

Идея о том, что дети растут и развиваются сами, непопулярна в наше время. Конечно же, ребенок развивается благодаря занятиям и обучающим программам.

Это один из популярнейших и малоосознаваемых мифов современной российской жизни. Он лежит в основе успешного бизнеса многих детских досуговых центров и очень мешает родителям оценить: насколько же занятия, которые они выбирают для своих детей, хороши? Соответствует ли цена качеству? Стоит ли данное занятие времени и сил, которые будут потрачены и родителями, и детьми на то, чтобы их посещать?

Трудность еще и в том, что чувство меры, ощущение золотой середины — это почти начисто отсутствующие у современного родителя добродетели.

Рынок услуг дополнительного образования: ресурс или искушение?

Конечно же, в наше время возможностей масса. И в супермаркетах, и в магазинах одежды, и в туристических агентствах.

Но про еду большинство понимает, что никуда она с полок не убежит. С избытком одежды народ постепенно учится



справляться и выработать чувство меры. Что касается поездок, тут у многих бюджет проставляет определенные ограничения.

Но с изобилием услуг

образования картина иная. Очень мощно работает принцип «все лучшее — детям». В смысле: детям — ВСЕ лучшее. Сразу. Или так быстро, как только возможно.

На детских площадках, в раздевалке садика, школы или клуба можно услышать примерно такой разговор:

— Что у вас в среду?

— Ой, ну среда просто невозможный день, ни минуты свободной.

С утра развивающие занятия, потом каток, а после сна приходит логопед.

— А в четверг?

— В четверг еще хуже — с утра сад, потом английский и вечером бассейн.

И мама, у ребенка которой занятий чуть меньше, начинает сомневаться, права ли она, или же стоит нагрузить чадо посильнее.

Я не противник развития. Но ведь никто не кормит ребенка обедом через полчаса после завтрака, а еще через час — ужином. Мы понимаем, как важны интервалы и размеренность, иначе пища не переварится, не усвоится и толку не будет.

С выбором занятий для ребенка тоже стоит придерживаться определенной «диеты». Предлагаю сменить подход и строить

недельную программу ребенка не исходя из того, сколько занятий можно в каждый день впихнуть, а наоборот — «методом вычитания». Как это может выглядеть?

Время на игру

Как мы помним, **ведущей психологической деятельностью в дошкольном возрасте является игра**. Игра творческая, фантазийная и игра с ровесниками. Но если игра так важна, то на времени для нее экономить нельзя. То есть ребенок-дошкольник должен иметь возможность пару раз в день полноценно играть (не менее 40-45 минут каждый раз). Это, так сказать, основной урок — урок игры.

А еще для того чтобы дошкольник полноценно развивался лично и интеллектуально, ему необходимо достаточное количество кислорода и движения. Особенно важно это для городских деток, с малых лет попадающих в группу риска по статье "гиподинамия".

Чего стоит отсутствие времени на игру? Если в силу общей загруженности его не остается, существенно снижается скорость развития воображения и фантазии. А именно эти способности у дошкольников — предтечи интеллектуальной активности.

Ведь пока ребенку не исполнилось 7 лет, время непосредственной интеллектуальной активности еще не настало. Мозг не готов еще к нормальным и привычным для школьников "левополушарным" занятиям: сидению над прописями и учебниками, выполнению рутинных заданий.

Не давая ребенку играть, пока он мал, мы лишаем его некоторых "дивидендов" в виде накопленного опыта пройденных в игре ситуаций. Это станет заметно позднее — по снижению социального интеллекта и по отсутствию интегративных связей между отдельными разрозненными областями знаний.

Время переварить информацию

Именно в игре, а вовсе не над энциклопедиями дошкольник постигает сложнейшие взаимосвязи окружающего мира

и начинает ориентироваться в жизни взрослых людей. Сюжетная игра и спонтанный (в смысле — не по заданию сделанный) рисунок — это главные для ребенка возможности переварить то огромное количество неизвестного, которое его окружает.

Более того: если жизнь ребенка устроена так, что впечатлений и получаемой информации больше, чем необходимо, он может — сам того не осознавая — выработать стратегию поверхностного восприятия любой информации. Ребенок вроде и слушает, но в полуха, не вдаваясь особенно в детали. А главное — не запоминает. Психика защищается от перегрузок, сбрасывая лишние знания как балласт.

И если раньше подобные особенности можно было наблюдать лишь у загруженных старшеклассников, то последние годы, в связи с изменением обучающих программ и общего подхода к воспитанию, педагоги и психологи бьют тревогу. Потому что дети, только готовящиеся начать обучение в школе, обладают многими качествами "заучившихся" подростков.

Да, общая информированность и общий интеллектуальный уровень нынешних первоклассников выше, чем у детей такого же возраста 20-30 лет назад. Но их желание учиться, учебная мотивация выражены хуже.

Отсутствие мотивации: на что оно влияет?

Спросите любого педагога, каково это — учить способного ребенка, который не желает учиться. Даже если у такого ученика есть дарования, он не может их использовать. Просто потому, что не хочет и сам не понимает, какой природы это нежелание. Мы, родители, подвергнув ребенка системным перегрузкам, можем, сами того не желая, включить у него "автоматически срабатывающую систему предохранения" — выключение мотивации к обучению, отсутствие интереса к новым знаниям.

А если подобная система не включится, а перегрузки продолжатся, ребенок рискует приобрести невротические симптомы или соматическое заболевание.

Если за обильным столом вы не удержались и съели больше, чем обычно, легкое расстройство желудка весьма вероятно. И это все понимают. Последствия же перегрузки информацией и впечатлениями до сих пор неочевидны для большинства родителей. Отчасти это происходит потому, что в сознании работает мощный дискурс "нужно успеть дать ребенку как можно больше как можно раньше".

Я намеренно немного сгущаю краски, но каждый учебный год у меня в консультации бывает не по одному десятку обращений именно с перегрузками — и парадоксальными реакциями детей на них.

И роднит эти — такие разные — сюжеты то, что родители особенной нагрузки-то и не видят.

Дети и усталость: что дальше?

Быстрее, быстрее, темп жизни увеличился, и на мировом рынке труда нишу занять не так просто. К этому с младенчества надо готовиться. Отложи машинки и бегом на немецкий!

"Ой, знаете, у меня самый нелюбимый день — четверг! Потому что там у меня сначала логопед (это такая тетя, которая домой приходит), потом флейта, но на нее идти надо три остановки, и там учительница о-очень злая, а потом вечером еще английский! А я так по своим куклам соскучилась, и они без меня сидят и плачут".

Детство перестало быть временем праздности, и мысль о том, что взрослым-то он еще побудет, и довольно долго, а вот ребенком — уже никогда, посещает далеко не всех родителей.

Игра и чтение книг перестали быть самодостаточными нормальными детскими занятиями. Последствия этого станут заметны лет через 15-20, когда на рынок труда выйдет поколение, недобравшее праздности в детстве.

Смогут ли они, вынужденные с детских лет функционировать с перегрузкой и почти лишенные периода нормальной детской праздности, работать лучше нас?

Используют ли выросшие дети предоставленную родителями "фору"? Благо или зло — форсированное обучение и развитие?

Ответ может дать только сама жизнь. А пока многие из нас ставят на собственных детях, занимая их сверх меры, лонгитюдный эксперимент с неясным прогнозом.



Нагружать или не нагружать?

Развивать или пусть слоняется без дела? Так ведь еще в компьютер залезет — не вытащишь... Никому кроме самих папы и мамы нельзя передоверить ответ на данный вопрос. В целом известно, что:

- если решение о еженедельной нагрузке ребенка принимается не коллегиально (всей семьей), а одной только мамой, то оно рискует стать односторонним;
- если прогулки заложены лишь в выходные или как время перебежки с одного занятия на другое, то ребенок будет лишен возможности подвигаться, сбросить мышечное напряжение, подкормить мозг кислородом;

- если у ребенка нет времени на игру, то он будет склонен к истеричному поведению или замедленным реакциям (в зависимости от темперамента);

- уровень и характер нагрузки должен соответствовать возрасту, темпераменту, характеру ребенка, а главное — его образовательным способностям и потребностям;

- составляя пазл учебной и неучебной нагрузки ребенка, полезно понимать, насколько вы "проецируетесь", то есть ожидаете, что ребенок выполнит и реализует то, что вам в свое время не удалось.

Искренне желаю вам решить эту задачу со многими неизвестными успешно!

Как выбирать кружки и секции?

Многие родители полагают, что чем больше кружков, групп и секций посещает их ребенок, тем лучше. И вот, подхватив чадо под мышку, взмыленная мама везет его с музыки на английский, с хореографии на рисование. Пospим в метро, пообедаем из термоса в коридорчике, погуляем по дороге с тенниса в оригами и т.д. Все родственники включаются в сумасшедшую гонку по транспортировке малыша на занятия и обратно, подготовке к разнообразным выступлениям и конкурсам, изготовлению пособий и костюмов.

Конечно, очень хочется успеть везде и всюду, вложить в своего малыша как можно больше, но все же, выбирая кружки и секции, стоит прислушаться к голосу здравого смысла и мнению самого малыша.

До трех лет ребенка лучше вообще никуда не водить. Сейчас появилось много развивающих групп для самых маленьких, но, как правило, они не предлагают ничего, кроме пальчиковых игр, ритмики и рисования. Иногда к этому «джентельменскому набору» добавляется обучение чтению

по кубикам Зайцева. Всем этим вы с успехом можете заниматься и дома, а дорога и шумная компания новых знакомых будут только утомлять малыша и отвлекать его от занятий. К тому же, в студии вы наверняка помимо знаний получите в качестве «бесплатного приложения» целый букет вирусов и детских болезней.

В три-четыре года ребенка можно уже записать в один-два кружка. Но сначала подумайте, не можете ли вы чем-то заниматься самостоятельно. Если папа — мастер спорта по шахматам, вряд ли есть смысл тратить время и силы и таскать ребенка в секцию. Да и английский язык с бабушкой пойдет совсем не хуже чем с чужой тетей, при условии, конечно, что бабушка готова заниматься систематически, а внук воспринимает ее в роли учителя.

Дорога до кружка не должна занимать больше времени, чем сами занятия. Лучше всего, если можно добраться пешком. Если у вас нет возможности отвезти малыша на машине, постарайтесь, чтобы до места занятий можно было добраться без пересадки и не приходилось долго ждать транспорта. Никогда не ездите с детьми в часы пик. Не стоит ходить в кружки чаще двух, максимум, трех раз в неделю. Занятия должны проходить в удобное для малыша время, не нарушать режим его дня.

Не стоит стремиться в так называемые «студии гармоничного развития», где с ребенком занимаются сразу несколькими предметами (как правило, иностранный язык, развитие речи, музыка, рисование). Занятия в таких группах строятся по принципу школьных, с партами, уроками, звонками, часто даже с домашними заданиями. Все это, конечно, абсолютно неприемлемо для дошкольников, тем более, младших. Кроме того, нет абсолютно никакой гарантии, что все педагоги одинаково понравятся вашему ребенку, а платить вам придется за все сразу, да и программа, как правило, мало чем отличается от детсадовской, так что игра не стоит свеч.

Поговорите с малышом, расспросите, чем бы ему хотелось заняться. Отправьтесь с ним в ближайший дом детского творчества или культурный центр на день открытых дверей, пусть он сам выберет, какие кружки ему нравятся. Даже если его выбор не оправдывает ваших ожиданий, не спешите спорить: может, живой уголок действительно подойдет вашему ребенку больше бальных танцев. В конце концов, если малыш ошибся, из кружка всегда можно будет уйти.

Обязательно лично познакомьтесь с педагогом. Прежде всего, это должен быть добрый, обаятельный, искренне любящий детей человек. Кроме того, педагог должен быть профессионалом высокого класса. Дело даже не в наличии специального диплома, а в реальном владении предметом, умении толково и весело преподавать его детям, заразить их любовью к нему. Попросите разрешения посетить занятия. Хороший педагог, которому нечего стыдиться, вам в этом не откажет. Ну, а если откажет, уже одно это должно вас насторожить. На занятиях, прежде всего, обратите внимание, какая атмосфера стоит в классе. Кружок — не детский сад и не школа, и отношения между детьми и преподавателями должны носить менее формальный характер, быть более непринужденными и спонтанными, но не фамильярными. Занятия с дошкольниками должны проходить в игровой форме.

Естественно, робкому, застенчивому малышу должны разрешить приходить с родителями, пока он не освоится. Обратите внимание, в каком состоянии выходят дети после занятий, не перевозбуждены ли они, не подавлены ли? Если педагог повышает на детей голос, чрезмерно увлекается конкурсами и соревнованиями, вообще, просто, если хоть что-то в его поведении вас насторожило, лучше поищите для своего малыша другое место. Ошибка может стоить слишком дорого: ребенок перестанет доверять взрослым, откажется ходить на любые занятия, бросит интересное дело, которое мог бы полюбить.

Даже если в мечтах вы уже представляете свое чадо на олимпийской трибуне или сцене Большого театра, не спешите отдавать его в спортивную или балетную школу. Система занятий в таких школах требует очень быстрой выработки профессиональных навыков. Если малыш не окажется среди лидеров, он будет чувствовать себя неудачником и скорее всего, через некоторое время потеряет к занятиям всякий интерес. Ну, если у ребенка действительно окажутся выдающиеся способности, от него будут требовать все новых и новых достижений, слишком рано превращая кроху в узкого профессионала.

Гораздо полезнее для физического и душевного здоровья малыша было бы **выбирать кружки, где из детей не стремятся сделать чемпионов и лауреатов.** Мы не будем в этой статье говорить о тех кружках и секциях, о которых часто упоминалось в других материалах. Остановимся на том, что обычно остается «за кадром».

Спорт

Если вы хотите, чтобы ваше чадо занималось спортом, лучше всего отдайте его в бассейн. Детские абонементы стоят совсем недорого, а пользы для здоровья от плавания больше, чем от любого другого вида спорта (нагрузка на все группы мышц, закаливание, развитие координации движений). Едва ли не самый лучший и современный из московских бассейнов – это «Чайка». Сюда принимают детей начиная с трех лет, причем если малышу страшно, вы можете купить абонемент и себе и поначалу ходить на занятия вместе с крохой. «Лягушатник» располагается прямо рядом со взрослым бассейном, так что вы сможете постоянно приглядывать за своим чадом. Несомненным плюсом является то, что это открытый бассейн, а значит, малыш будет во время занятий дышать воздухом, а не парами хлора. Чтобы малыш успел адаптироваться, лучше начинать занятия летом или ранней осенью. Девочкам обычно очень нравится водная аэробика и синхронное плавание.

Огромную пользу малышу принесут занятия аэробикой. Интенсивные движения под музыку разовьют не только мышцы и координацию движений, но и чувство ритма. Группы аэробики для детей есть практически в любом доме детского творчества. Во многих взрослых фитнес-центрах также есть занятия для маленьких.

Не забывайте и о классических видах спорта. И мальчикам, и девочкам, как правило, очень нравится заниматься фигурным катанием. Сюда принимают детей начиная с четырех лет. Родителям мальчиков не стоит расстраиваться, что это «не мужественный вид спорта». Со временем хорошо стоящего на коньках мальчишку с удовольствием примут в хоккейную или конькобежную секцию. Прекрасно подходит для детей и легкая атлетика. Этот поистине королевский вид спорта гармонично развивает все группы мышц, повышает выносливость, учит владеть всем телом. При этом он гораздо менее травматичен, чем, к примеру, спортивная гимнастика. Секции легкой атлетики есть практически на любом стадионе или в доме детского творчества

Очень хороши и все игровые виды спорта, но они или очень дороги, как теннис, или ими начинают заниматься уже в школьном возрасте.

Детям дошкольного возраста не стоит заниматься теми видами спорта, где велик риск травматизма: прыжки в воду, акробатика, гимнастика.

Рисование

Помимо традиционных «студий в подвалах», которыми руководят педагоги-одиночки и кружков при домах детского творчества существует еще один вид изостудий, который, наверное, приносит детям наибольшую пользу. Это – студии при больших художественных музеях. Здесь не столько учат детей рисовать, сколько воспринимать и чувствовать искусство.

С самого раннего возраста (принимают сюда с четырех лет) дети погружаются в чарующую музейную атмосферу.

Опытные педагоги-искусствоведы знакомят их с постоянной экспозицией музея и выставками, в доступной для малышей форме рассказывают о различных стилях, жанрах и школах, исподволь формируя их вкус, мироощущение. Поход в музей из разряда диковинных событий становится для ребенка образом жизни. Ну, а после экскурсии дети возвращаются в уютную студию и, вдохновленные увиденным, рисуют сами.

Как правило, в музейных художественных студиях педагоги не так давят на детей, не диктуют им, что и как рисовать. Ведь здесь не ставят своей целью подготовить профессиональных художников. Это – школы любителей искусства, где воспитывают просвещенных дилетантов, людей, разбирающихся в искусстве и умеющих выразить себя в нем. Хотя нередко именно отсюда выходят настоящие, не закомплексованные художники, чуждые стереотипов и штампов, характерных для выпускников художественных школ. Прекрасные студии есть при Третьяковской галерее и Пушкинском музее.

Театральное мастерство

Последнее время как-то не пользуются популярностью театральные студии. А ведь это место, где ребенок может раскрыться как многогранная творческая личность, научиться полноценно общаться, красиво двигаться и говорить.

Здесь все как в настоящем театре: с детьми занимаются сценической речью и движением, учат актерскому мастерству и пантомиме, старинным танцам и акробатике. В театральной студии развивается память и чувство ритма, дети учатся работать в группе, рисовать декорации и мастерить реквизит, шить костюмы. Как правило, детей организованно водят на лучшие спектакли в профессиональных театрах, знакомят и с творчеством других детских коллективов. Помимо всего прочего, в театральных студиях детям прививают любовь к хорошей литературе, ведь ставятся-толитературные произведения: пьесы, басни, инсценировки сказок. Многие так прикипают

к драмкружку, что продолжают ходить туда и в школьные годы, часто – вплоть до окончания школы.

Для робких и застенчивых очень полезен кукольный театр. Спрятавшись за ширму, малыш будет чувствовать себя более защищенным, а занятия с куклами-перчатками и марионетками хорошо развивают координацию движений и мелкую моторику.

Технические кружки

Кружки детского технического творчества тоже не очень популярны у родителей, а зря. Сюда, правда, не берут совсем маленьких, но пяти-шестилетний мальчишка с наслаждением будет ходить в кружок авиа или судомоделирования, заниматься резьбой по дереву.

В нашей жизни детям почти негде заняться ручным трудом, редкий папа способен научить сыновей обращению с молотком и дрелью, а в таком кружке мальчик не только освоит простейшие инструменты, но и научится проектированию, работе с чертежами, что пригодится ему, даже если он и не станет инженером. Открытие, что можешь сам что-то создать, превратить мертвую, никому не нужную деревяшку или железку в полезный и красивый предмет, кажется маленькому ребенку настоящим чудом.

Особенно полезны такие занятия мальчикам, которые живут без отцов. Ловкий, умелый, увлеченный своим делом педагог станет для вашего сына эталоном мужественности, достойным примером для подражания. А найти такой кружок можно в любом доме детского творчества или клубе. И поверьте, занятия в нем принесут вашему мальчугану не меньше пользы, чем модный нынче теннис или верховая езда.

Прикладные ремесла

Ваша дочка не раз поблагодарит вас, если вы отдадите ее в кружок, где учат прикладным ремеслам: вышиванию, макраме, бисероплетению, ткачеству. Эксклюзивные вещи всегда в цене, и даже если вашей дочке не придется зарабатывать таким

образом себе на жизнь, она всегда сможет сделать уникальное украшение в подарок, оригинально украсить свой дом.

Помимо всего прочего, такие занятия развивают вкус, пространственное мышление, мелкую моторику. Есть такие кружки и в обычных домах детского творчества, и в районных клубах.

Живые уголки

Если ваше чадо норовит притащить домой всех бездомных псов и рвется оказывать первую помощь полудохлым птенцам, если все подоконники в квартире засажены таинственными растениями, на полу поскрипывает земля, а в тазике под раковиной умело воссоздана биосфера болота, если, наконец, малыш просто мечтает о зверушке, а вы никак не можете ее завести, — запишите своего естествоиспытателя в живой уголок.

Ребенок не только насладится общением с разнообразными представителями флоры и фауны, но и узнает об их жизни и повадках, поймет, что животное — это не просто забава, а огромная ответственность, научится заботиться о своих питомцах. В таких кружках, как правило, работают удивительные люди, те, кого в старину называли натуралистами. Это не просто биологи-зоологи, это люди, влюбленные в природу, часто много путешествовавшие и повидавшие немало интересного, настоящие энтузиасты, заражающие своим пылом и маленьких учеников.

Часто родители сердятся, когда дети переходят из кружка в кружок, «разбрасываются», «мечутся из стороны в сторону». Но когда, как не в дошкольные годы, ребенку можно будет поэкспериментировать и поискать то дело, которое, может, станет любимым на всю жизнь. А если не станет? — спрашивают встревоженные мамы — **ведь время будет упущено!**

В том-то и счастье, что времени у вас пока хоть отбавляй, а любое дело, которым с увлечением будет заниматься малыш,

хоть год, хоть три месяца, принесет ему неоценимую пользу. Да и кружки нужны вовсе не для ранней профориентации или подготовки к школе, а для того, чтобы ребенок мог заниматься творчеством, воплощать в жизнь свои мечты, встречаться с друзьями-единомышленниками, общаться с мудрыми и талантливыми взрослыми.