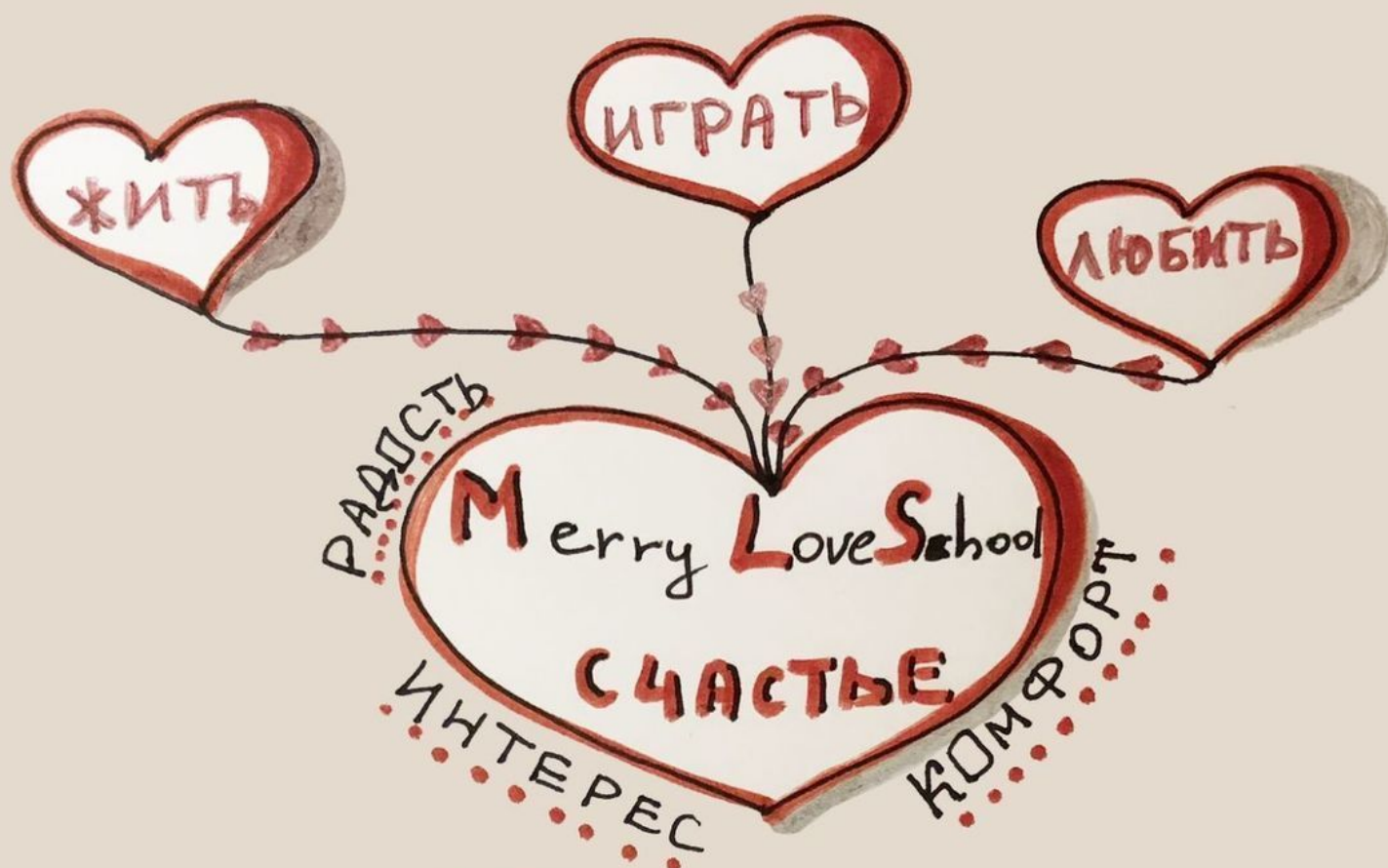


Мария Некрасова

MerryLoveSchool

школа радости



РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО И ДОСТАТОЧНО
НАУЧИТЬ ДВУМ ВЕЩАМ: ЛЮБИТЬ
И ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.

Мария Некрасова

Школа радости

«Издательские решения»

Некрасова М.

Школа радости / М. Некрасова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908422-4

Ребенка необходимо и достаточно научить двум вещам — любить и жить полноценной жизнью. Тогда на основе этого фундамента выстраиваются колонны Жизни — хочу, могу и знаю, а процесс обучения трансформируется в школу позитивной осознанности. В книге вы найдете эффективные и универсальные лайфхаки, позволяющие необходимый и неизбежный процесс познания мира сделать комфортным, интересным и радостным — одним словом, счастливым.

ISBN 978-5-44-908422-4

© Некрасова М.
© Издательские решения

Содержание

Любить	8
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Школа радости

Мария Некрасова

*Моей маме, Учителю и Другу, бесстрашному воину, не боящемуся
никого и ничего, отдавшей всю себя ученикам без остатка, до конца
остававшейся в душе ребёнком.*

*Ты всегда со мной, мамулечка.
Я очень сильно тебя люблю!*

© Мария Некрасова, 2019

ISBN 978-5-4490-8422-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В 2013 году я проходила обучение коучингу, и мне нужно было провести определенное количество сессий. В одной из них согласилась принять участие моя подруга.

16 июля. Хорошо помню улочку и лавочку, на которой мы тогда разместились. Тот день вообще врезался в память. Пока мы находились в поисках места, натолкнулись на самые настоящие съемки кинофильма. Это было так необычно и неправдоподобно – когда с помощью техники создается дождь и ненастье, хотя на улице светит солнце. Вот и сессия эта была чем-то из разряда достать «розового слоника», потому что под конец подруга выдала наилучшее решение – покупка собственной квартиры. Запрос, как часто это бывает, в принципе к жилплощади изначально не имел ну никакого отношения и звучал как «Эффективные и легкие шаги, как стать открытой жизни». Вот такие они бывают, коуч-сессии...

Что я думала о реальности и адекватности происходящего? Являясь ярким мечтателем, я легко могла себе представить, как все это красиво реализуется и как «корабли покоряют космическое пространство». Но даже паря на облаке, приходится иногда спускаться по естественным надобностям, и потому... звучит замечательно, но вроде как не для нашей реальности.

Есть у меня слабость – люблю «заводить» людей, зажигать какой-то идеей, накручивать и волшебным пенделем пытаться отправить в стратосферу. А уж когда начинаешь погружаться в коучинг... все проходили через желание «догнать и причинить счастье». Вот и тогда, после сессии, на правах подруги я начала подогревать энтузиазм и всячески подталкивать к светлому будущему. То есть обеими руками голосовала за «розовых слоников». Но мне почему-то кажется, что Чемпион не особо серьезно отнесся к предстоящему покорению жилищного Олимпа.

Сессия прошла, съемочная группа уехала, день закончился.

А 3 января 2018 года я получила смс-сообщение «Маша, я переехала!!!».

Вот и я к написанию этой книги шла больше трех лет. Но если долго мучиться что-то становится необходимым и желаемым, то покорение вершины – вопрос времени и количества волшебных пенделей для ускорения продвижения на пути к цели.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЧТЕНИЯ

Какая тема занимает ваши мысли в последнее время?

Какой вопрос возвращается раз за разом?

Что зудит и не дает покоя?

Предлагаю временно прервать цикл стирки в вашей голове и вывесить белье на просушку. Даже если оно не постирано. Прищепочками его зафиксировать и отодвинуть изображаемую сушилку подальше от себя.

Для этого запишите на бумаге все, что вас беспокоит. На какой вопрос вы ищите ответ? Какую задачу решаете? С какой эмоцией работаете?

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

У вас есть прекрасная возможность потренировать интуицию и по мере чтения возвращать и подпитывать свою внутреннюю чуйку.

Как это делать? Очень просто – учиться доверять внутреннему ощущению и учитывать внутренний голос. «Первая мысль – самая верная» – слышали? Так вот, когда будете отвечать на вопрос – фиксируйте первое, что придет на ум. Каким бы странным, несуразным, нелогичным, непонятным ни покажется то, что вы «услышите» – записывайте.

Очень важный момент – это выгружать мысли на бумагу. Освобождайте мозг – таким образом вы обеспечиваете посадочную полосу для следующей итерации и держите фокус внимания. Почувствуйте себя удивительным инструментом в руках Мироздания.

И вот вам первый вопрос: каким инструментом Вы себя ощущаете?

Карандаш, шариковая ручка, фломастер, маркер, кисточка... а может быть, гусиное перо? Или не гусиное?

Внешний вид, эргономичность?

Как любой удивительный предмет, инструмент обладает характером. Что можете сказать о себе, как о проводнике сигналов Вселенной?

А теперь вам предоставляется уникальная возможность усовершенствоваться, модернизироваться. Вот появился перед вами писчих дел Мастер и с вопросом «Чего желаете?» замер в ожидании пожеланий. Огласите полный список, пожалуйста. Смелее в своих запросах, ибо здесь и сейчас все возможно. Используйте свой шанс на 110%.



Любить

«Детство – школа, в которой учат читать, писать, считать, находить реки и города на карте. Но если не станет детство школой радости, школой счастья, то к чему все другие науки?» [1]

Как научить ребенка быть счастливым? До определенного возраста ребенок неосознанно счастлив всегда. Он может радоваться или грустить, но внутреннее глубинное счастье – его суть. День, когда прежний мир рушится, и на его осколках приходится по кирпичику выстраивать новый, у каждого свой. Как бы родители в попытках защитить и уберечь ни пытались создать зефирный мир «салатовых слоников», эта капсула рано или поздно даст трещину. Поэтому главной наукой детства должна стать наука быть счастливым.

И что такое счастье? Для каждого оно свое. Хотя объяснить, в чем разница между кратковременной радостью и настоящим постоянным счастьем, можно. Счастье подобно солнцу, что светит и дает жизнь всегда, даже если скрыто за облаками. Счастье не зависит от погоды за окном, от трудностей и невзгод.

По-настоящему счастливый человек живет здесь и сейчас, и жизнь его полноценна. Он проживает эмоции, признавая их частью себя – и горе и радость. Счастливый человек не делит мир на черное и белое, воспринимая все, как единую палитру Мироздания.

Принятие и приятие по Пути Жизни – это верные спутники гармоничного человека. Владимир Яковлев много лет изучает жизнь людей, живущих полноценной счастливой жизнью после 50-ти лет. Ни диеты, ни место жительства, ни род деятельности, ни определенная религия, ни материальное благополучие – ничто из этого не является причиной и/или объединяющим признаком всех этих людей.

«В отношении к жизни те, кто живёт долго и счастливо, демонстрируют единодушную расслабленность. Абсолютно расслабленное отношение к жизни и глубокое, искреннее приятие происходящего. Они обладают поразительной способностью мягкого бесконфликтного приятия происходящего». [2]

И еще действия, – все эти люди занимаются тем, что им нравится. Как сказал Константин Карих: «Делать то, что ты любишь – свобода. Любить то, что ты делаешь – счастье».

В течение жизни каждый из нас обретает, строит Царствие Небесное внутри себя. И для успешного строительства необходимо и достаточно научить ребенка двум вещам – любить и жить полноценной жизнью. Когда на основе фундамента Любви выстраиваются колонны Жизни – хочу, могу и знаю.

Чего я хочу? Почему это важно для меня? Что мне это даст? Насколько экологична для меня и для окружающих моя цель? Если вы думаете, что дети слишком малы для таких вопросов, то вы ошибаетесь. И не тешьте себя иллюзиями, что вам лучше известно, что нужно для счастья вашему ребенку. Насколько хорошо вы знаете, что делает по-настоящему счастливым вас самих? Не радостным, не спокойным, а именно глубоко счастливым. Счастливым настолько, что это внутреннее счастье становится независимым ни от чего происходящего не только вокруг вас, но и внутри вас? Вы уже нашли свою землю обетованную?

Могу ли я достичь желаемого? Да, всегда. Потому что человек обладает всеми ресурсами, чтобы достичь цели. Мне очень нравится пример, который нам приводили во время обучения в Международном Эриксоновском университете коучинга: если у человека нет возможности стать космонавтом, то он об этом никогда и не подумает. Но есть ли в ребенке уверенность в себе и во Вселенной, что он сможет, что у него получится? Верит ли он себе и в себя?

Что мне нужно, для того, чтобы дойти до намеченной цели? Знаю ли я самые эффективные и легкие шаги, которые приведут меня к желаемому? Определил ли я свои и границы окружающих меня людей, чтобы не навредить? Усвоил ли я законы эффективного общения,

чтобы в неизбежных конфликтных ситуациях находить компромисс, при котором обе стороны выигрывают? Научился ли «красиво» падать, весело подниматься, и после извлечения ценного опыта двигаться с широкой улыбкой дальше? Достаточно ли во мне самоиронии и юмора, чтобы воспринимать себя и этот мир легко и позитивно?

И это все не столь неподъемные вопросы, какими они могут показаться. Этому можно учить шаг за шагом во время уроков, в течение прогулки, в минуты ежедневного общения. Любить, жить осознанно и позитивно, претворяя в жизнь свои мечты.



– Аня, прописывай сейчас буквы и слова, а потом высылай фотографию страницы. Ты хочешь, чтобы я была на связи или сделаешь и наберешь меня?

– Хочу, чтобы была на связи.

(из хроники «Домашнее задание по WhatsApp»)

«Если благоприятствующая среда помогает человеку расцвести, то среда поддерживающая не дает ему упасть...»

Для того, чтобы держаться на земле, нужна почва под ногами, но для того, чтобы чувствовать себя личностью, надо еще найти свою землю обетованную». [3]

Безопасность для ребенка начинается с уверенности, что он не один. И речь не столько о физической безопасности, сколько о психологической. Это его зона комфорта. И только при наличии этого душевного комфорта можно продолжать говорить о воспитании, развитии, обучении. Это фундамент, на котором все строится.

Первый краеугольный камень этого фундамента – «Я вижу тебя», Я вижу твое Я. Значение этой фразы хорошо показано в фильме «Аватар». Ребенок перестает быть невидимым для мира. Его видят, замечают, отличают, осознают его уникальность и значимость.

Детям жизненно необходимо присутствие того, кто любит, верит и поддерживает. Речь сейчас не о совместно проведенном времени по дороге в школу или когда все вместе в одной квартире. Это о том, когда вы по-настоящему рядом, когда вы откладываете все свои дела, половники, ноутбуки, книги и бубен, и дарите свое время ребенку.

При этом вы можете быть за тысячу километров друг от друга – расстояние не помеха. Только быть с человеком надо быть по-настоящему, без параллельного прошерстывания соцсетей или подпилки ногтей.

Когда ребенок говорит, что домашнее задание у него никак не получается, игрушка никак не собирается, компот никак не наливается – это не про «не могу», это про «мне нужен ты».

Очень сложно остановить в этот момент скачку мыслей в голове, отложить все дела, позволить всем избам сгореть дотла и клячам разбежаться.

Очень сложно сдержать себя и раздраженно не ляпнуть что-нибудь о ценности древесины во пламени или проносющейся мимо животинки. Сдержите себя – не дайте почувствовать ребенку, что он менее значим для вас в этом мире, чем дом или лошадь.

Попробуйте просто сесть рядом и быть с ребенком, когда он делает домашнее задание. Чаще всего, помощь ваша даже не требуется – только ваше присутствие, благожелательное, все принимающее и любящее.

Может быть, с этим связано, что богатство в меньшей степени влияет на успеваемость нежели атмосфера в семье. [4]

Это время «на двоих» можно запланировать/распланировать/учесть/впихнуть в график, но оно должно быть. Таким образом вы создаете ту самую поддерживающую среду, без которой ребенок будет чахнуть и слабеть. И наоборот, показав «ты мне важен», «мне небезразличны твои проблемы/заморочки/таракашки/нелепые страхи», «я с тобой» – вы даете вашим детям вакцину бесстрашия и спокойствия, уверенности и храбрости.

Что самого ценного может дать учитель ребенку? Что то самое «разумное, доброе, вечное»? И если забыть на время об УУД, ЗУНах, ФГОСах, ВПРах и прочих ахах, то что останется после просеивания?

Когда я только пришла устраиваться в школу, то директор спросила: «Что для учителя самое важное?». Что-то я там промямлила невразумительное – даже не вспомню сейчас, что именно – и получила ответ: «Самое важное для учителя – любовь к детям». «Красиво» – подумала я тогда, потому что для меня это было не более, чем абстракцией. И только спустя 5 лет работы я начала в полной мере понимать смысл этих слов и что такое любовь учителя к ученикам.

Нужно честно признаться, что любить всех не получалось: порой не хватало душевных сил и охвата реальности. Только последний учебный год в России ознаменовался победой на этом пути – когда каждый одинаково дорог и близок, когда за каждого переживаешь, как за самого себя.

«Я вижу тебя» – может ли учитель подарить клочок «земли обетованной»? Не только может, но и должен. Помните ли вы глаза каждого своего ученика в конце учебного дня? Что увидели сегодня в этих глазах? Страх, надежду, удивление, радость? Вы увидели каждого, или только одного-двух, а остальные были призраками для вас сегодня? Смогли ли вы прогнать тревогу из глаз одного, и усилить счастье познания в глазах другого?

«Я вижу тебя» – это и про принятие. Это первый шаг к любви. «Педагогика – наука об искусстве любить детей. Любить – значит принимать человека таким, какой он есть». [1] Можно и необходимо любить каждого ученика. И это не утопический бред сумасшедшего в «розовых очках». «Не надо переделывать ребенка. Не надо переделывать себя. Наши усилия должны быть направлены не на ребенка, не на себя, а на главное – на отношение к ребенку». [1]

Если не получается полюбить, попробуйте пожалеть. Не будет счастливый ребенок говорить гадости. Не будет счастливый ребенок делать больно другому. Не будет счастливый ребенок поступать вопреки. Если он делает «плохо», значит плохо его душе. Его душа болит, и что-то корежит ее и не дает вздохнуть спокойно и полной грудью. Пожалейте его, попробуйте помочь, защитить его от самого себя. «Справедливость – область зла, милосердие – область добра». (Святой Исаак Сирий)

Но если он не хочет вашей помощи, признайте за ним это право распоряжаться самостоятельно своей жизнью, совершать поступки и учиться нести за них ответственность. Отойдите в сторону, отпустите ситуацию, ибо это не ваша жизнь, не ваш путь. Но при этом продолжайте любить. Не любить, так хотя бы жалеть, сочувствовать.

Ликвидируйте подчистую образ идеального ребенка в своей голове. Уничтожьте любые, даже незначительные, ожидания. Идеальными мы никогда не будем. Мы все несовершенны, но стремимся к совершенству. Вам никто ничего не должен. И даже вы сами себе ничего не должны. Любите себя – этого достаточно.

Как учить детей принятию себя и других? Очень просто – постоянно убеждая и проговаривая, что с ним все в порядке и со всеми все в порядке. Каждый уникален и неповторим.

Нужно только заметить лучшее в себе и в другом. Зафиксироваться на этом. И уже от этого плинтуса устремляться к потолку, развивая в себе лучшие качества.

«Если у нас что-то не получается с детьми, то, может быть, причина в том, что мы не замечаем их?» [1] Отмечайте сильные качества ребенка. Это не должно быть пустобрехством – подкрепляйте слова реальными поступками. Приведу пример из личной практики. Начало года, я только месяц как взяла этот третий класс. На одном из уроков зашла речь о любви к школе. И все дети, кроме одного, дружно заявили, как им нравится все происходящее и как они радостно стремятся поскорее оказаться в классе. Только один продолжал говорить, как все скучно и неинтересно. Уже весь класс начал строиться клином, и пытаться «заткнуть глас вопиющего в пустыне». Но тот отчаянно и безрассудно продолжал сражаться. Надо сказать, что в классе он был все эти годы до этого «изгоем». Понимая, что именно сейчас он вот совсем не повышает свою популярность, лихорадочно старалась придумать, как выкруливаться с наименьшими потерями для него. Для начала попросила аргументированно объяснить, что конкретно не нравится. А дальше искренне сказала ему «Спасибо» за его смелость отстаивать свое мнение, идти против общественного мнения, оставаться собой. И после мы обсудили его «недовольства» и в рабочем порядке с помощью общего мозгового штурма проработали по пунктам шаги по улучшению ситуации.

Моей первостепенной задачей в любом классе всегда было создание комфортной, безопасной атмосферы для каждого ребенка. Изгоев не будет, если с первого учебного дня вы будете видеть и отмечать отличительную красоту каждого. «Нет никого ниже, нет никого выше» – каждый уникален.

«...Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: «Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет – мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он – человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; я его принимаю, как всякого другого человека. Я принимаю ребенка... Я принимаю его, я охраняю его детство, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не применяю силу к нему. Не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю. Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».

Если бы не было этих чудесных гостей на земле – детей, то мир погиб бы не от старости, нет, еще прежде – от бездуховности своей.

– Прошу считать меня человеком! Только и всего? В сущности, как мало нужно для хорошего воспитания! Надо лишь понять, что нет двух отношений к ребенку – человеческого и педагогического. Есть одно, одно и только одно: человеческое.» [1]



– Мария Владимировна, я так хочу закончить триместр без троек. Это возможно?

– Если ты этого действительно хочешь, то сможешь.

Второй краеугольный камень фундамента зоны комфорта ребенка – это «я верю в тебя».

Любовь учителя проявляется в вере в талант, который есть у каждого. Нет детей без талантов, без уникального потенциала. Веру учителя можно сравнить с заботливым уходом за прекрасным ростком, когда точно знаешь, что этот росток все преодолеет и превзойдет и станет неповторимым растением. Все ростки не похожи друг на друга, у каждого своя мощь и стать, каждый имеет свое развитие и свое предназначение. И тебе доверили ухаживать за этим волшебным садом, в котором нет сорняков и пустоцветов. Точнее, они могут появиться при нерадивом садовнике или если опыта у товарища еще не хватает. И на старости лет я буду вспоминать не «звезд» и «чемпионов», а тех, на кого не хватило любви, из-за кого опускала руки и сдавалась, с кем не получилось волшебства.

Верите ли вы в учеников, как они верят в вас? Любовь подразумевает непоколебимую веру учителя в ребенка – не только в то, что у него есть все ресурсы для достижения своих целей, но в его желание это сделать. Уверенность в то, что у ребенка все получится, стоит ему только захотеть. А для этого он должен понять, зачем лично ему это нужно. Начинается все с азова – прояснение личных целей, а при более кропотливой и индивидуальной работе уже увидеть цели за целями. Тут только важно держать глаза в пределах орбит и рот придерживать, потому что «варежка будет неконтролируемо растягиваться» – незамутненный волшебный мир детства поражает фантастическими образами и многомерными моделями. И все это о жизни и реальности больше, чем взрослые стратегические планирования и жизненные проекты. Это настолько искренне, глубоко, по-настоящему, что сердце перехватывает от трепета и боязни хоть как-то навредить, наследить, изменить.

Вера в ребенка – это не столько про цели и пути их достижения, а про поддерживающую среду. Про взаимодействие без попыток оправдать чьи-то ожидания, когда ребенок может почувствовать себя в безопасности – как ученый-изобретатель в волшебной лаборатории, в которой любой результат – это результат, где можно безбоязненно экспериментировать, потому что ничего страшного случиться априори не может.

Класс – это место, где можно и нужно совершать ошибки. Как говорят коучи, обляпываться мороженым и делать это с удовольствием. Не бывает людей, которые не совершают ошибок. Даже учитель имеет право на ошибку, потому что тоже человек.

Класс – это место, где виноватых и правых, а есть ситуации, требующие наилучшего решения.

Класс – это место, где нет абсолютных авторитетов. И ты можешь поспорить с учителем, не согласишься с его мнением, и никто не отправит тебя на плаху.

Класс – это место, где странность не причина становиться белой вороной, но повод лишь один раз почувствовать свою уникальность. И если ты не готова написать контрольную, потому что Муза улетела, то мы вместе придумаем ритуал по ее зазыванию обратно.

Класс – это место, где страшно в тот или иной момент бывает каждому. И нужно лишь зажмуриться и сделать первый шаг, чтобы встретиться со своим страхом и пройти сквозь него.

Класс – это место, где тебя всегда поддержат и защитят. Тебя будут беречь, за тебя будут беспокоиться, за тебя будут переживать. И если вдруг ты заболеешь, то отряд обязательно «заметит потерю бойца» – тебе передадут большой конверт с запиской и рисунком от каждого. И ты поймешь, что ты значи́м.

Класс – это место, где нужен, любим и хорош. Тебя любит за то, что ты есть и каков ты есть.

«Не верить в ребенка – значит посягать на него, убивать его. Это преступление. Но немногие из нас понимают, что за свою веру в человека надо бороться, что мы отвечаем за веру и неверие и что мы обязаны непременно верить в человека, которого мы воспитываем. Мы не потому не верим в детей, что они плохие, а дети потому и становятся плохими, что мы в них не верим. Ребенок вырастает человеком там, где царит надежда на лучшее, а не страх перед худшим». [1]

«Знай цену жизни, и ты будешь жить вечно».
(совет ученика 4 класса самому себе, техника «Путешествие в будущее»)

Третий краеугольный камень фундамента зоны комфорта ребенка – это «я уважаю тебя».

Слово «уважение» произошло от слова «важность», «вага», то есть вес. Ценность. «Подлинная цена человека – это правда о нем... А о его достоинстве, едином на всех. А когда мы узнаем что-то о ценности человека, мы постигаем правду. Чем больше возвышен в нашем сознании человек, тем ближе мы к правде» [1]

Вес, важность, ценность, значимость. Для того, чтобы ребенок ощутил свою самооценку, вам нужно увидеть его и поверить в него. Увидеть и принять его таким, какой есть. И поверить в то, что опираясь на свои сильные качества, он сможет самосовершенствоваться и повышать ценность в своих собственных глазах.

Это в том числе и умение быть собой, быть настоящим, реальным, а не идеальным. Принимать себя, адекватно оценивая свои достоинства и слабые места. «Лишь то воспитание прочно, которое приучает ребенка к правде, приучает быть самим собой. Быть, а не казаться». [1]

Каждое взаимодействие с учеником, вы можете добавлять по капле в сосуд его самоуважения и увеличивать его ценность в глазах других. Повторюсь, это не про захваливание, а о честное искреннее высвечивание лучших качества ребенка, публичное фиксирование его достижений, подчеркивание его важности и значимости, в том числе и для класса. Чтобы ребенок чувствовал себя неотъемлемой ценной частью целого.

Для современных детей жизненно необходимым является то самое безусловное принятие и приятие. Речь не о вседозволенности и всепрощении. То, что дети активно сейчас расшатывают этот мир, проверяя его на прочность, очень заметно, особенно тем, кто работает в школе. У ребенка взгляд меняется, когда он понимает, что учитель «за тебя-за тебя, затебее некуда» – да, тебя потом в блинчик раскатают, но сейчас спину прикроют и патроны подадут.

Самый большой подарок для учителя видеть, как раскрывается раковина и миру предстает потрясающей красоты жемчужина. От этого зрелища дух захватывает. Не всегда удастся создать условия для этого для всех, потому что кому-то требуется больше времени дозреть, кому-то еще рано раскрываться миру. Жизнь каждого «доразовьет» и «дораскроет», но методы при этом могут быть очень разными. А вот при наличии любви к детям и правильном применении инструментов, в том числе коучинга, «волшебные пендели» превращаются в праздник жизни.

Добро пожаловать в сказочную игру под названием Жизнь



ПРАКТИКА

О пользе и эффективности навыка каллиграфического письма написано немало [5]. Но многие ли дети любят «минутки чистописания»? И есть ли что-то большее за прописыванием петелек, крючков и палочек? Как насчет формирования навыков рефлексии и уверенности в собственных силах с помощью каллиграфии?

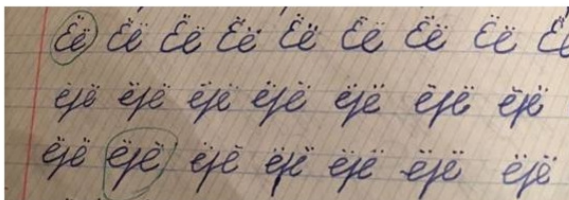
С помощью такого простого инструмента, как выбор Королевы каллиграфии ребенок получает возможность почувствовать свои ресурсы, осознает свои ресурсы и учится самопринятию.

Границы применения этого приема можно расширить: на примере рассуждения, зачем необходимо писать не только правильно, но и красиво, учащийся уже в начальных классах начинает выявлять внутреннюю мотивацию.

Таким образом, можно формировать осознанность при выполнении любых учебных действий. Синергия осознанности и внутренней мотивации дает позитивное отношение к учебно-воспитательному процессу.

Кто такая Королева каллиграфии? Это самая красивая, идеальная буква, цифра, слово или даже элемент. Приём с обведением самой красивой буквы или элемента самим ребенком был предложен Шалвой Александровичем Амонашвили.

Представьте себя членом жюри на конкурсе красоты. Перед вами строчка значков. И вам нужно выбрать самый-самый. Проигравших нет. Есть победитель и все остальные.



Коучинг базируется на пяти принципах Милтона Эриксона [6], которые в равной степени верны и для детей.



Со всеми все в порядке, каждый человек прекрасен, хорош и любим. Нет плохих и хороших учеников, не должно быть любимчиков и изгоев.

Каждый имеет все ресурсы для того, чтобы достичь действительно желаемого и быть счастливым и успешным. Необходимо и достаточно осознать свои намерения, чтобы определить шаги для достижения своих целей. Главное – поверить в себя и в то, что все возможно, если ты действительно этого хочешь.

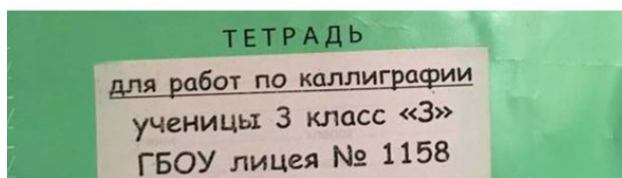
Изменения неизбежны, каждый человек меняется в чем-то ежедневно. Если сегодня ты еще не знаешь буквы, то через неделю ты уже начинаешь складывать первые слоги и читать слова. Важно фиксировать свой прогресс, отмечать, что именно помогло в достижении результата и над чем еще надо поработать, чтобы идти к намеченным целям наиболее легко и эффективно.

Каждый из нас каждую секунду совершает выбор, и этот выбор – наилучший именно для нас конкретно в этот момент времени. Если сейчас я отказываюсь от какого-то направления, «сдаюсь» перед лицом обстоятельств, то это не проигрыш. Это значит, что сейчас я не готов к решению этого вопроса. А порой бывает, что задача решается именно в тот момент, когда мы перестаем биться в попытках ее решить. В этом постулате ключ к принятию и приятию своих поступков и действий окружающих тебя людей. И в дополнение к нему еще одно утверждение – каждый действует исходя из благих намерений, всегда.

Принимая за аксиому, что с каждым все хорошо, а изменения неизбежны, с помощью всего лишь выбора Королевы вы даете возможность ребенку почувствовать его ресурсы, которых вполне достаточно для достижения любой цели.

Спасибо огромное Шалве Александровичу Амонашвили за «Королеву». Использовала его прием с первых дней работы в школе и могу уверенно заявить – работает всегда и почерк без дополнительных усилий начинает улучшаться.

Начиная с первого класса, мы заводили отдельную тетрадь по каллиграфии. В какие-то годы работа в ней была обязательна, в какие-то – по желанию, но никогда не прекращалась. Потому что результат был, и он был очевиден.

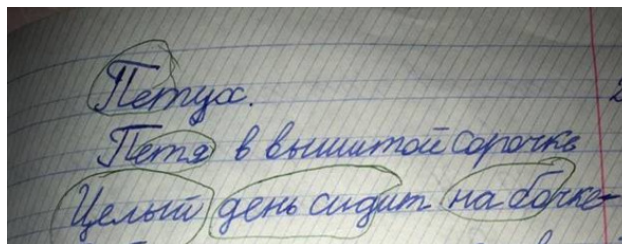


Три строчки ежедневно, несмотря на холод и жару в голове. Иногда на тетради по каллиграфии клеились звездочки и получившему пять звездочек ученику выдавалась рабочая тетрадь в широкую линейку вместо узкой. Это делалось тогда, когда шел переход с одного формата тетради на другой. Чернила ощутимо горели на страницах в те дни.

Но здесь решается гораздо более важная задача, чем каллиграфическое письмо: у ребенка снимается напряжение и страх ошибиться. Потому что в этой работе ошибок быть не может. Ты можешь написать хорошо, очень хорошо и идеально. Обводя Королеву, ты как бы направляешь прожектор только на то, в чем ты уже мастер, уводя все остальное в тень, за кулисы. Ты ставишь себя на пьедестал, возлагаешь лавровый венок и вешаешь олимпийскую медаль своим навыкам. Ты уже не неудачник, не троечник, не неумеха – в чем-то ты уже профессионал.

И упаси Боже кому-то заявить, что во всей строке выделять нечего. Есть! Всегда есть! Пусть не целая буква, не вся цифра. Пусть это будет миллиметр линии, но он идеальный, а значит «да здравствует Королева!».

Иногда экспертной рукой можно аккуратно подправить корону Королеве, и также осторожно еще раз объяснить ребенку критерии выбора на такую почетную должность. Только очень аккуратно и осторожно. Потому что на ваш «профессиональный» взгляд эта каракуля даже в посудомойки не годится. Для ребенка же, который корпел над этими зигзагами, это лучшее, что получилось на данный момент. Это его личная победа. И вы не имеете права лишать его этой победы и превращать радость от достигнутого в руины!



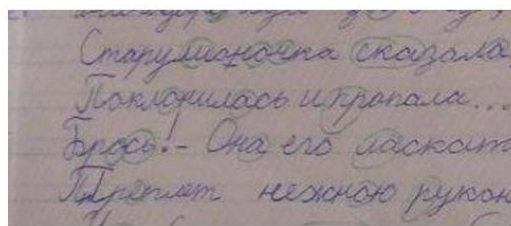
Точно также мягко и ненавязчиво надо научить выделять лучшее. Бывало, что выделялось все подряд без разбора, или про Королеву просто забывали. Ребенок лишь с помощью выбора наилучшего элемента учится анализировать проделанную работу, определяя то, что удалось, концентрируясь на плюсах, а не на минусах (которые всегда и везде можно отыскать – уж что-что, а критиковать себя нас учат с раннего детства). Навыки рефлексии с помощью Королевы? А почему бы и нет.

Для «отличников», у которых можно справедливо выделять все подряд, была своя «морковка» – по итогам полугодия лучшие из лучших получали «Золотое перо» (перьевая ручка с золотым напылением) и документ (грамота), подтверждающая право обладания. Спасибо за эту идею потрясающему учителю начальных классов Фатьяновой Наталье Григорьевне.

Если же товарищ, получив награду, расслаблялся, то мозги вправлялись очень быстро – звание нужно не только заслужить, но и удержать. Ручку, конечно, никто отнимать не будет, ее можно себе и так купить, без корпения над буквами. Но с достигнутой высоты ты скатишься и уже не будешь в числе чемпионов. Тренируйся, спортсмен, тренируйся. Да, а вы думали, что сплошь цветочки и лютики? Нет, ребята, сильнейшие пашут в разы усерднее, но выбор всегда за тобой – держаться и карабкаться еще выше или скатиться и начать подъем заново. И в том и в другом случае ты приобретешь бесценный опыт.

В начальной школе чистописание дается на уроках, на дом задают прописывать буквы. Первый класс – это вообще сплошная каллиграфия. И даже если в классе Королеву никто не выбирает, никто не мешает вам попросить ребенка пальчиком показать на самую красивую, элегантную, безупречную букву или цифру.

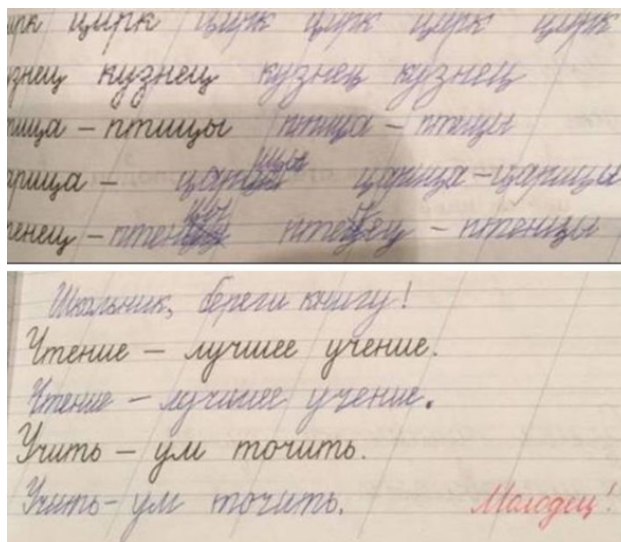
Ещё раз. Даже если ребенок покажет вам самую кривую мадемуазель, ни в коем случае не ахайте в ужасе «Да нет же! Вот эта гораздо красивее!». Прикусите себе язык прежде, чем захотите заявить что-либо подобное! И ужас в глазах отправьте по спине погулять, чтобы ребенок его не видел. Ваша реакция в этом случае следующая: «Да, хороша! Мне еще вот эта тоже нравится – смотри, какая у нее клюшечка ровная/петелька идеальная/линия прямая». То есть вы отмечаете в работе реальный, а не выдуманный результат. Найдите то, что действительно стоит похвалы, чтобы водрузить корону. Дети всегда чувствуют лицемерие, и незаслуженная похвала разрушает самооценку не меньше, чем ее отсутствие.



Сопровождая 7-летнего ребенка в выполнении домашнего задания в онлайн-режиме, мы по WhatsApp выбирали Королеву. «Выбери на странице Королеву. Да, мне эта „а“ тоже нравится. А еще ты потрясающе „У“ в слове „туча“ написала».

И каждый раз, перед тем как ей начать прописывать очередную строчку, как мантра «Постарайся писать так, чтобы каждая буква могла претендовать на звание Королевы. Ты можешь писать очень красиво и правильно».

И вы знаете что? После второго такого занятия ребенок, до этого крайне негативно относившийся к работе в прописях, на вопрос в учебнике по окружающему миру: «Кем ты хочешь работать, когда вырастешь?» – заявил, что хочет стать учителем по русскому языку, чтобы писать красной ручкой ребятам слова-образцы для прописывания.



До и через пару недель.

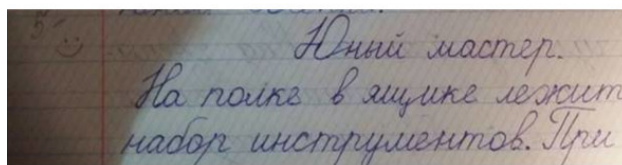
И почти сразу ушла проблема с обводкой линий по несколько раз в целях добиться идеальных букв. Понятно, что когда обводится, стирается, опять обводится, то это грязь и жуть, и с этим безобразием ничего уже не поделаешь. Тогда в следующий раз буду обводить еще чаще и усерднее, чтобы все-таки идеал получился. Замкнутый круг, невроз, страх – тушите свет, гасите свечи. Но стоило отпустить этот процесс, потому что «я могу» и «у меня получится», как необходимость в обводке исчезла. Потому что «со мной все ОК» и с моими буквами тоже.

А неудачные дни у всех случаются, но даже в самый дождливый день есть проблеск солнечного света – чья-то улыбка, чье-то спасибо, мой добрый поступок. Так и в моей работе, какой бы кривой и грязной она ни была, я обязательно отыщу то, за что смогу расцеловать свои ладошки. А в следующий раз будет еще лучше, и королевское семейство будет плодиться и множиться. Вскоре «семёрка» сдалась на милость победителя и Королеву «тихонечко» подчеркнули.



До и через пару недель.

Может быть, это голословно заявлять такие вещи, не подкрепляя их научными многолетними исследованиями, но уверена, что нахождение Королевы в общем массиве данных является одним из кирпичиков, на котором строится фундамент уверенности в себе и в собственных возможностях. Если ты раз за разом концентрируешься на том, что получилось, на том, что ты, оказывается, можешь «во как!», то незаметно в тебе появляется росток ощущения, что ты можешь всё. Да, не все получится сразу и идеально, но что-то точно можно будет короновать



И Королеву можно выбирать не только в прописях в начальной школе. Какое событие в сегодняшнем дне вы можете короновать? Какая мысль была сегодня поистине царской? Какой поступок вы совершили с императорской грацией? Что истинно королевское сегодня проявилось в том, кто рядом?

«Я думаю, каждый из нас в разные периоды жизни становится пешкой или слоном, конем или ладьей, королем или королевой. Можно все время быть пешкой, а можно попробовать стать королем» (Гай Ричи).

А что выбираете вы – продолжать себя и дальше низводить до уровня пешки или каждый день шаг за шагом с королевским достоинством осуществлять восхождение на трон?



– Ну как, отдохнула? – спрашивали меня учителя-коллеги после трех месяцев отпуска

– Честно? Даже высыпаться не начала...

Любовь – это не только принятие и приятие, это еще и забота. И забота прежде всего о себе. Тогда мы сможем позаботиться о другом. Все по инструкции в самолетах – сначала кислородную маску на себя, потом на ребенка.

Есть родители, которые считают себя плохими из-за того, что не испытывают по их словам любви к своим детям. Признаются они в этом, как в страшном грехе, за который их ждет моментальная расплата. Есть учителя, которые считают себя недостойными этой профессии, потому что не любят всех учеников одинаково сильно.

Лубочно-приторная реклама в СМИ и оффотошопленные сказочные посты в социальных сетях демонстрируют идеальную картинку, при несоответствии с которой начинают развиваться комплексы. Это сродни пресловутым 90-60-90 или набору «дети-дача-машина». Кто и когда засеял в вашей голове идеальный образ чего бы то ни было? Хоть единожды это подарило вам радость? И зачем вы упорно продолжаете стремиться в несуществующий мир

идеального? Наверно, было бы замечательно пукать бабочками, вот только тщетные попытки перфекциониста достичь идеала рано или поздно приводят к обрушению уверенности в себе и унынию.

Принятие и приятие начинается с форматирования вашего мозга в целях удаления всех вирусных картинок идеального мира. Ваша любовь – это не сентиментальные мимишно-экстазные эмоции. Любовь – это принятие и забота.

Все легко могут представить человека, только-только вышедшего на работу после отпуска. С учителем в главной роли эта картинка будет не такой яркой и явной, но все-таки некий налет легкости и энтузиазма прослеживается. Образ получается более насыщенный, когда мы вызываем в воображении учителя в середине учебного года? Сейчас даже февраля ждать не нужно – уже к концу октября большинство учителей могут посоперничать с загнанными клячами – у кого ресурса меньше осталось. Некоторые уже в сентябре временами себе напоминают «полудохликов».

Я сейчас не преувеличиваю и не сгущаю краски. По уровню напряжения учитель входит в 10-ку самых стрессовых профессий России [6]. Но почему-то немного наплевательское отношение к своему физическому состоянию у учителей сохраняется. У пилотов есть The I'M SAFE Checklist [8] с параметрами, которым пилот должен соответствовать перед вылетом. В противном случае он не допускается до полетов. Понимаю всю свою наивность в попытках призвать учителей к заботе о себе, равномерно распределить жизненные области, менее серьезно относиться к работе. Для большинства российских учителей работа – это смысл жизни. И гробят они себя в попытках перепахать эту целину и засеять все вечным, добрым, мудрым.

Для меня это непреходящая боль. Мама – талантливый Учитель русского языка и литературы после инфаркта в течение полугода сражалась с машиной здравоохранения по восстановлению себя на работе. Добилась, так как всегда отличалась неимоверной целеустремленностью и бойцовским духом. Потом был синяк в пол лица от пьяного «мужчины», когда она единственная во всем автобусе заступилась за «не местную» девушку. Но она продолжила ходить на работу в школу. Потом был грипп, и, не восстановившись до конца, она снова спешила в школу. А потом уже ничего не было... «Мне нужно довести до конца мой 11-ый класс» – твердила она на все просьбы и мольбы поберечь себя ради нас, ее родных детей. Как учитель я понимаю, принимаю и уважаю ее выбор. Как ее ребенок я эгоистично плачу и перебираю варианты, как еще можно было уговорить ее отпустить вожжи.

Всем учителям-коллегам и друзьям я постоянно твержу: «Берегите себя. Если не ради себя, то хотя бы ради ваших родных и близких. И помните, что вы у себя – самая большая ценность».

Поиск верного пути начинается с осознания, что ты сбился с правильной дороги. И мне потребовалось почти полгода сидения без полной нагрузки, чтобы осознать свою зависимость от работы.

Предлагаю вам небольшой экспресс-тест, колесо жизненного баланса в миниатюре. Распределите свою жизнь в процентах по трем областям – работа, семья, отдых. Если проценты легли равномерно, то продолжайте движение, господа хорошие. А вот чрезмерное заваливание жизненного времени на одну из областей сигнализирует о зависимости со всеми вытекающими. И как Горлум, вы будете страдать по своей прелести, если Жизнь попытается у вас это отнять. А она попытается и преуспеет в этом, ибо Вселенная не терпит дисбаланса. Лучше заняться пропедевтикой и менять себя добровольно-принудительно. Потому что либо вы сами полетите, либо получите мощный пинок – результат будет одинаковым, только ощущения разные. Заботиться, холить и лелеять. Поддерживать энергию на высоком уровне.

Давайте поиграем. Представьте себя телефоном.

Какая у него батарея? На сколько ее хватает? Как часто этот телефон требует подзарядки? Как часто вам приходится включать режим сохранения энергии? Какие приложения «съедают»

максимальную энергию? Какие программы работают в фоновом режиме, потому что вы забыли их закрыть?

А теперь вас предоставляется уникальная возможность совершить покупки в волшебном магазине аксессуаров для телефонов. Какое самое эффективное быстродействующее зарядное устройство изготовили специально для вас? Какие дополнительные аксессуары и приложения вы получаете в подарок?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.