

## Що ми знаємо про приховану шкоду домашніх завдань

*Адаптований текст. Джерело: [Сайт НУШ](#)*

*Авторка тексту — Вікторія Горбунова, докторка психологічних наук, психотерапевтка.*

Як ви ставитеся до роботи, яку треба брати додому й робити щодня допізна, ще й у вихідні та під час відпустки? І ні, не лише в період дедлайнів та не тому, що ви працюєте віддалено, чи через те, що робота — ваша любов і пристрасть. Ідеться про щодня і понаднормово — на шкоду сну, відпочинку, спілкуванню з родиною, розвагам, спорту, сніданку та вечері...

Відповідь очевидна. Але водночас не секрет, що багато батьків і переважна більшість учителів уболівають саме за це для дітей — за домашні завдання.

Питання в тому, чи виконують діти домашні завдання, щоб учитись жити, або вчаться і живуть для того, щоб виконувати домашні завдання.

Власне, якщо ми зважимо зміст завдань, час, який займає їхнє виконання, корисність для життя і розвитку необхідних у житті компетентностей, вплив на пізнавальний інтерес та мотивацію до навчання — здебільшого відповідь змусить задуматися. На жаль, переважно дітлахи в більшості українських шкіл навчаються і живуть своє дитинство для того, щоб виконувати домашні завдання.

### **Золота середина**

Золотий принцип «Що занадто — те не здорово!» ми застосовуємо щодо дітей майже в усьому: обмежуємо перегляд телевізора, сидіння за комп'ютером, розмови телефоном, поїдання солодощів, гуляння з друзями, купання, засмагання, навіть ранкових сонь будимо, щоб не заспались.

А от щодо навчання в нашій дорослій свідомості вмикається геть інший принцип: «Забагато не буває!».

У сполученні зі «Знання за плечима не носити» діти ризикують і часто отримують школотоксикоз — гостре отруєння шкільним навчанням через його надлишковість та недозованість.

Дітлахи, які з ранку до вечора перебувають у школі, а потому ще й скніють над домашнім завданням під невтомним батьківським контролем, навряд чи відчуватимуть тремку радості від засвоєння нових знань — радше бажання «зробити та забути», щоб пошвидше зайнятися природними для їхнього віку справами: молодші школярі — гратися, підлітки — спілкуватися, юнаки і юнки — шукати себе та планувати майбутнє.

Візьмімо звичайний дитячий день і уважно гляньмо на нього: як він починається та чим завершується; скільки часу й сил займають сама школа, підготовка до уроків та виконання домашніх завдань, розмови про навчання, учителів, однокласників й інші справи.

Звісно, тут не може бути особливих норм, однак будь-які крайні позиції є сигналом для змін. Передозування школою, так само як і її усунення з життя дитини, — це погано. В ідеалі денний час має бути більш-менш збалансованим у частинах навчання, відпочинку, захоплення і допомоги дорослим.

Якщо через велике навчальне навантаження в дитини не вистачає часу на догляд за собою та елементарні домашні обов'язки — ризикуємо втратити помічника чи помічницю, стимулювати егоїзм і зневажливе ставлення до домашньої праці.

Якщо через школу немає часу, щоб перепочити, розслабитися, відірватися від шкільних завдань, може серйозно похитнутися фізичне здоров'я, а також психологічний добробут. Адже діти, які перевтомлюються, схильні до «втєч» у хворобу, щоб мати право не навчатися.

Якщо ж на догоду оцінкам страждає сфера дитячих захоплень і не лишається часу на активності, що дарують радість, — життя формалізується, зводиться до обов'язкових буденних речей, втрачає смак.

Сучасні батьки таки скаржаться на перевантаженість навчальної програми, завелику кількість уроків і домашніх завдань, говорять про те, що для виконання необхідного мінімуму треба вставати вдосвіта та лягати затемна, що вчителі вимагають і тиснуть. І самі діти, щоб не почуватися невдахами, скніють над підручниками чи цілодобово сидять у мережі.

Власне, тут важко говорити про єдино правильну стратегію, адже традиційно склалося, що навчальну успішність сприймають як щось найважливіше, до чого варто прагнути понад усе. Заради неї сліпнуть очі, псується шлунок, викривлюється хребет, вводять обмеження на спілкування з друзями, заборони на спорт і творчість, дітей навіть свіжого повітря лишають — «доки уроків не зробиш — на вулицю не вийдеш».

Якось я стала випадковим свідком нотації, яку мама читала маленькому школярику. У підсумку прозвучало таке: «Твоє головне завдання в житті нині — гарно вчитися!». Дуже хотілося наздогнати ту пару й сказати: «Ні, ви не маєте рацію, його головне завдання і особливо зараз — радіти життю!».

Власне, я пропоную кожній сім'ї відчутти для себе ту межу, за якою обсяг навчання в житті дитини перестає бути корисним, позначити його й намагатися не переходити цю межу.