

## БЕЗ СЛЁЗ И РОДИТЕЛЬСКИХ НЕРВОВ

Учеба в школе тяжело дается не только школьникам, но и их родителям. Особо энергозатратным занятием для последних является подготовка домашнего задания. Во многом именно из-за этого летних каникул с нетерпением ждут как дети, так и взрослые. Но пока каникулы не наступили, нужно разобраться в том, как делать уроки не в ущерб ребенку и своей нервной системе.

Большая часть родителей считают, что ребенок не хочет делать уроки дома по единственной и простой причине – ему банально лень. Конечно же, существуют ленивые от природы дети, которые не хотят ничего делать в принципе. Однако, если верить исследованиям специалистов, вероятность быть родителем именно такого патологического лентяя ничтожно мала.

Как правило, болезнью под названием "лень" школьники начинают болеть ровно в тот момент, когда нужно садиться за уроки. Все остальное время они весьма активны и работоспособны: могут часами сидеть за компьютером, читать интересную книгу или собирать машину из конструктора. Если ваш ребенок способен увлечься надолго любым занятием, кроме выполнения домашнего задания, значит дело не в природной лени, а в чем-то другом.

## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ НЕЖЕЛАНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Для начала нужно выяснить причину, по которой школьник не хочет делать уроки. А таких причин может быть несколько. Среди наиболее распространенных можно выделить следующие:

- боязнь неудач – некоторые дети боятся сделать что-то не так. Явным признаком может быть ситуация, когда школьник долгое время просто сидит над учебником, и ничего не делает. В этой ситуации необходимо, прежде всего, выявить причину страха: если ребенок боится излишне строгую учительницу, то нужно пообещать школьнику поговорить с педагогом (и действительно это сделать), а если он боится разочаровать вас, то ваша задача – убедить его в том, что вы будете его любить в любом случае (и, конечно же, не будете ругать за неудачи).
- непонимание предмета – если ребенок отлынивает от **выполнения домашних заданий** по определенным предметам, значит у него, скорее всего, возникли сложности с их пониманием. В этом случае нужно

просто помочь ему разобраться с непонятной дисциплиной: либо делать уроки вместе с ним, либо нанять репетитора, либо договорить с педагогом о дополнительных занятиях.

- дефицит любви и внимания – случается, что "отлыниванием" от выполнения домашних заданий дети пытаются привлечь внимание родителей и добиться от них проявления хоть каких-то чувств. Здесь рецепт только один – дать ребенку почувствовать вашу любовь и заботу: обнимите школьника и похвалите его, когда он начинает делать уроки, чаще говорите ему о своей любви, интересуйтесь, как он провел свой день и т.д.



## КАК "ЗАСТАВИТЬ" РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ УРОКИ – ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Необходимо дать ученику возможность отдохнуть после школы. То есть нельзя требовать от школьника, чтобы сразу после школьных занятий он сидел за учебники дома. Это не принесет никаких результатов, только быстрее вымотает и ребенка, и родителей. В качестве отдыха может выступать прогулка на улице или игры с друзьями. Но не переусердствуйте – если отдых затянется больше, чем на час-полтора, то существует большая доля вероятности того, что ребенок перевозбудится и устанет.

Можно помочь ребенку продумать график дня, в котором **подготовка уроков дома** будет начинаться всегда в одно и то же время. Так же стоит установить продолжительность занятий. Она напрямую должна зависеть от возраста ребенка и его загруженности. При этом нельзя сбрасывать со счетов быструю утомляемость детей. В СанПиНах четко прописано, что на выполнение домашнего задания должно отводиться:

- во 2-3 классах – полтора часа;
- в 4-5 классах – два часа;
- в 6-8 классах – два с половиной часа;
- в 9-11 классах – три с половиной часа.

*К слову, наиболее продуктивным временем для выполнения домашних заданий считается период с 15 до 18 часов.*

Специалисты уверены, что длительное сидение за учебниками вызывает сильную усталость и, как следствие, развивает стойкую нелюбовь не только к школе, но и к обучению в целом. Поэтому нужно работать над тем, чтобы ребенок учился выполнять работу быстро, не отвлекаясь на посторонние раздражители, по принципу "сделал дело – гуляй смело".

Опять-таки, чтобы избежать усталости, на протяжении всего времени подготовки домашнего задания необходимо устраивать перерывы – пятиминутки. Например, после выполнения задания по одному предмету нужно дать ребенку немного отдохнуть, чтобы его мозг настроился на следующий предмет. Особенно актуально это для младшего **школьного возраста**, ведь малыши намного быстрее устают.

Так же многие специалисты рекомендуют учитывать еще один немаловажный нюанс – уроки лучше всего выполнять от сложного к легкому. То есть, сначала школьник должен выполнить домашнее задание по тем

предметам, которые даются ему тяжелее всего, а легкие и любимые дисциплины можно оставить "на закуску".

Ученикам начальной школы намного проще делать уроки под присмотром родителей, так они чувствуют себя спокойнее и уверенней. Приучать ребенка к самостоятельности стоит постепенно. Пусть школьник сначала сам делает предметы полегче сам, а более сложные – с помощью мамы или папы (например, с домашним заданием по рисованию самостоятельно справиться могут практически все школьники, а вот математика "покоряется" не всем, значит здесь понадобится помощь родителей). Через какое-то время можно перейти на самостоятельное выполнение всех заданий, но с условием проверки родителями. При этом не стоит забывать о том, что ребенка нужно поощрять и хвалить за успехи.

Делать за **школьника уроки** ни в коем случае нельзя. Только совместно, да и то, если в этом есть реальная необходимость. Ребенок должен понять, что выполнение домашних заданий – это его работа. У вас есть своя работа.

Еще раз напомним: не забывайте хвалить школьника за любое проявление самостоятельности. Даже если он просто сел за стол (просто сел, а не начал делать уроки!) именно в то время, о котором вы с ним договаривались, его нужно обязательно похвалить. Ведь он же вспомнил! Он же начал готовиться к урокам! Он молодец! Кстати, к урокам относятся и заданные домой поделки, рисунки и так далее.

И не нужно все время стоять за спиной школьника, внимательно отслеживая все его действия. Если ему что-то не понятно, помогите разобраться, и уходите заниматься своими делами. Важно чтобы школьник знал, вы обязательно ему поможете и спокойно, без криков и раздражения, объясните столько раз, сколько необходимо.

Ребенку будет интересно послушать о детских годах родителей, об их **школьной жизни**. Можно обсудить, какие предметы вам давались легче, какие тяжелее, и как вы с этими трудностями справлялись. Так на примере родителей ребенок поймет, что у него все получится, просто нужно время и упорный труд.

При необходимости нужно освободить свое время для дополнительных занятий с ребенком. Это касается тех предметов, которые даются школьнику тяжелее. Лучше заниматься этим в выходные дни, спокойно и с расстановкой объяснять все, что ребенок не понял на уроке. К помощи репетиторов стоит прибегать только тогда, когда школьник явно отстает от текущей программы. Если же он занимается наравне с остальными, не стоит загружать его сверх меры, это может дать обратный результат.

И, самое главное – терпение. Много терпения. Нельзя срывать на ребенка, стоять над ним с ремнем и чередовать поучительные нотации с криками. Такая тактика подрвет отношения между родителями и ребенком, а **школу и уроки** он может просто возненавидеть. Кому-то больше нравится литература, кому-то алгебра, а у кого-то способности к рисованию. Нельзя ожидать от ребенка, что он будет первым по всем предметам.