

## Уроки без стресса



### УРОКИ БЕЗ СТРЕССА: 10 золотых правил

Если совместное выполнение домашнего задания с ребенком обычно заканчивается ссорами и испорченным настроением, если делать уроки с ребенком для вас не меньшее мучение, чем для него самого, тогда эта статья для вас.

#### Правило № 1. Выясните причину

Если ребенка никак не усадить за домашнее задание, он придумывает бесконечные отговорки или намеренно тянет время, чтобы не садиться заниматься, обязательно выясните, в чем причина. Важно понять, распространяется ли эта неприязнь на все уроки или на домашние задания по каким-то конкретным предметам. Если ребенок в целом не желает садиться за уроки, тогда переходим к Правилам № 2 и № 3.

Если негативные чувства вызывают вполне

определенные предметы, расспросите, почему. Причин может быть множество: ребенку не дается предмет, не нравится учитель, занятия по этому предмету вызывают некие неприятные ассоциации и так далее. Читайте наше Правило № 8.

## Правило № 2. Дайте отвлечься

Как только ребенок пришел из школы, не заставляйте его сразу заниматься. Ему необходим перерыв, чтобы переключиться и отвлечься от школьных проблем. Идеально, если на этот перерыв придется обед или полдник, прогулка на свежем воздухе или активные игры.

Совсем маленьким школьникам, возможно, стоит и поспать. Все зависит от возраста, темперамента, состояния здоровья вашего ребенка. Главное, чтобы за уроки он сел отдохнувшим и со свежей головой.

## Правило № 3. Создайте ритуал

Создавайте определенный ритуал, чтобы делать уроки без стресса. Например, старайтесь, чтобы ваш ребенок садился делать уроки всегда в одно и то же время. Режим дня вообще полезен, а в этом конкретном случае он еще и приучает к собранности и организованности. Кроме того, подсознательно ребенок начинает воспринимать этот процесс как нечто постоянное, само собой разумеющееся, как приемы пищи, вечернее мытье перед отходом ко сну...

Возможно, стоит установить временные рамки (с учетом индивидуального ритма ребенка и объема домашних заданий), в течение которых ребенок занимается,

например, полчаса- час (для младших школьников) или два часа (для ребят постарше).

Тому есть как минимум две причины. Во-первых, по истечении этого времени ребенку уже сложно концентрироваться и работать эффективно. Во-вторых, если к этому времени прибавить еще и количество часов, проведенных в школе, вы увидите, что получится почти полноценный рабочий день. А это очень много для детского организма.

#### Правило № 4. Организуйте перерывы

Чтобы делать уроки без стресса, во время выполнения домашнего задания позволяйте ребенку небольшие перерывчики – 5-10 минут (вспомните: ведь вы и сами на работе периодически отвлекаетесь на чай и перекуры). В это время ребенок может встать из-за стола и размяться, выпить сока или скушать дольку апельсина.

Это особенно нужно малышам, которые еще только учатся писать в прописи и долго сидят в одной позе, вырисовывая буквы. За перерыв успеют отдохнуть и глазки.

#### Правило № 5. Присутствуйте или проверяйте

Для того, чтобы ребенок (особенно первоклассник) делал уроки без стресса, родитель должен присутствовать при выполнении домашнего задания. Здесь важна постепенность.

Совсем маленьким школьникам папа или мама помогут организовать работу, проследить, чтобы ребенок не застревал на чем-то одном. Это может потребовать

вашего присутствия в течение всего времени, отведенного на уроки. Затем, по мере взросления вашего ребенка и приобретения им навыков самостоятельной работы, можно договориться, что он сам делает легкие и понятные задания, а с вами – сложные.

Другой вариант – ребенок готовит все сам, а вы проверяете.

Обязательно хвалите и подчеркивайте его самостоятельность: «Какой ты молодец, почти все уроки сделал сам! Ты уже совсем взрослый!»

Правило № 6. Не делайте уроки за ребенка.

Родитель НЕ ДОЛЖЕН делать уроки за ребенка. Иногда у вас может возникнуть соблазн сказать ребенку, как решать примеры или отвечать на вопросы, чтобы освободиться побыстрее. Это в корне неверно.

\* Во-первых, тем самым вы подаете ребенку дурной пример и не удивляйтесь, если он через какое-то время попросит вас сделать уроки за него.

\* Во-вторых, так он никогда не научится самостоятельности и ответственности.

Идите другим путем: вы всегда можете ненавязчиво подсказать, подтолкнуть, указать верный ход мыслей.

Правило № 7. Занимайтесь дополнительно

Понаблюдав какое-то время за тем, как ребенок выполняет домашние задания, вы без труда поймете, что именно вызывает у него наибольшие сложности и на

что он тратит больше всего времени, когда делает уроки. Возможно, ему тяжело дается письмо или какие-то грамматические правила, счет в уме или пересказ текста.

Если вы хотите делать уроки без стресса, в выходные дни уделите этим «подводным камням» дополнительное время. Позанимайтесь с ребенком спокойно, без спешки, и через некоторое время эта тактика обязательно даст результат. Ваше чадо обретет уверенность в своих силах.

### Правило № 8. Поговорите по душам

Если ваш ребенок воспринимает процесс обучения и домашние занятия скорее негативно, чем позитивно, поговорите с ним откровенно. Расскажите про свои школьные годы, какие предметы получались у вас лучше, а какие давались с трудом. Важно, чтобы ребенок понял, что не все и не всегда получается сразу, надо прикладывать усилия.

Если проблема в учителе, проявите максимум такта. Скажите, что учитель тоже человек, со своими плюсами и минусами, и ребенку надо как следует готовиться по предмету и вести себя на уроке как следует, тогда и проблемы исчезнут. Возможно, учитель просто очень строг, и ребенок чувствует себя в его присутствии неуютно. (Сразу скажем, что в особо сложных случаях, возможно, вам самим стоит поговорить с педагогом и выяснить, почему отношения с учеником не сложились.)

Если ребенку сложно найти общий язык с одноклассниками, стоит выяснить, в чем причина напряженности, пригласить кого-то из них в гости, организовать совместный поход куда-нибудь или

детский праздник.

Правило № 9. Нанимайте репетитора только в крайнем случае

К репетитору стоит обращаться лишь, если вы видите явное отставание ребенка по какому-либо предмету, объективно подтверждаемое им самим и/или учителем. При этом вы сами не в состоянии обеспечить такой уровень занятий, который бы покрыл это отставание и дал бы возможность ребенку делать уроки без стресса.

Не нужно перегружать ребенка дополнительными занятиями по большому числу предметов, даже если ваши доходы позволяют записать его на десяток платных факультативов и нанять столько же репетиторов. Ваше чадо все равно будет не в состоянии усвоить такой объем знаний и одинаково эффективно заниматься всеми предметами. Здоровье и наличие у ребенка времени для отдыха и восстановления сил гораздо важнее.

Правило № 10. Будьте терпеливы

Хочется пожелать вам терпения. Будьте конструктивны. Это же ваш ребенок, не может быть, чтобы у него совершенно ничего не получалось.

Определенные совместные усилия, ваши доброжелательность и терпение обязательно дадут результат, и ваш ребенок научится делать уроки без стресса!