



## «Домашнее задание без проблем»

Наверное, уже сейчас на этапе дошкольного детства перед вами встает вопрос: Надо ли помогать ребенку делать уроки? Ответ на этот вопрос не так прост, как может показаться. Дело в том, что помощь родителей должна быть уместной, своевременной и целенаправленной.

Пока ребенок маленький (первоклассник), помощь родителей в подготовке домашних заданий заключается в том, чтобы помочь ему организовать рабочее место, подготовить все материалы, чтобы он не терял времени. Пусть малыш расскажет вам, что он будет делать, а в конце работы покажет готовый результат.

К 8 годам (2-ой класс) родители уже должны подсказывать, как лучше выучить материал. Ваши исправления должны касаться не только ошибок в упражнениях, но и методов его самостоятельной работы.

К концу начальной школы (3-4-ый класс) ребенок должен выполнять свои домашние задания совершенно самостоятельно. Взрослый может присутствовать поблизости разве что в качестве временного помощника или для того, чтобы ответить на возникающие у ребенка вопросы. Причем всегда лучше помочь ребенку найти ответ самому, а не просто предоставить ему нужную информацию.

В выполнении домашних заданий лучше участвовать обоим родителям. Нет, не в смысле того, что папа и мама стоят с разных сторон и грузят ребенка — так он еще больше запутается. Рядом лучше быть одному родителю, желательно своего пола. Совместное же участие двух родителей в выполнении домашнего задания младшим школьником заключается в том, что родитель противоположного пола говорит, что нужно делать (например, математику), а родитель своего пола находится рядом с ребенком и показывает, как это нужно делать.

Если вы (или ваш ребенок) устали или раздражены, не стоит даже пытаться тут же сажать его за домашнее задание сразу по возвращении домой. Дайте ему (и себе) передышку. Ваш ребенок имеет право передохнуть перед тем, как снова приняться за работу. Возбужденный ребенок сначала должен дать выход своей

энергии на физическом уровне, чтобы начать работу на интеллектуальном. И почему бы не испытать вместе с ним этот момент расслабления, чтобы перекусить, поболтать, посмеяться... Если начать выполнение домашних заданий сразу, надеясь освободиться от них как можно скорее, это может затянуться до глубокого вечера.

Сразу определите, сколько времени вы собираетесь потратить на выполнение домашних заданий. А какова норма?

Возраст ребенка	Максимальная общая продолжительность выполнения домашних заданий
6–7 лет	45 минут
10 лет	1-2 часа
11–12 лет	2-3 часа

Лучшее время для выполнения домашних заданий – с 15 до 17 часов.

С 18 до 19 работоспособность резко снижается, поэтому вечером лучше не заниматься. Можно ориентироваться на биологические ритмы ребенка, понаблюдав за его поведением (активность и утомление).

Установить с самого начала время на выполнение домашних заданий – значит показать ребенку, что у вас нет намерения продержаться за уроками весь вечер. Это воодушевит ребенка, и он доверится вам. Выполнение домашнего задания не должно отнять у него больше установленного времени. Вы должны проследить за тем, чтобы это время было потрачено эффективно, чтобы работа не затянулась, а ребенок не испытал разочарования.

Если в какой-то раз домашнее задание получилось больше нормы, разделите его выполнение на несколько этапов, устроив небольшую переменку после первых 30-40 минут. Сообщите об этом ребенку заранее и придерживайтесь этого режима. Если видите, что он устал, сделайте переменку раньше – пусть он поиграет – это поможет ему восстановить энергию, чтобы снова приняться за работу. Время перемены ребенок пусть отслеживает по часам – запишите его на маркерной доске. Эффективно использовать песочные часы на 10 минут.

Ограничьте отвлекающие источники – пусть обстановка будет спокойной (телевизор не помогает, а мешает концентрации), освободите место для работы и попросите ребенка подготовить все, что понадобится для уроков (пенал,

тетради, учебники) в самом начале выполнения домашних заданий. Не давайте ребенку вставать со стула – нужно его «зафиксировать», чтобы мобилизовать его когнитивные способности.

Некоторые родители предпочитают начинать с простых уроков. Этот подход рискован, поскольку выполнение сложного задания потребует от ребенка максимума концентрации, а он к этому времени уже утомится и начнет отвлекаться.

Если, пытаясь помочь ребенку, вы выполняете вместо него какое-то сложное задание, чтобы побыстрее закончить и избавить его и себя от лишних объяснений и споров, вы избавляете ребенка от стрессоров (факторов, вызывающих стресс), но не учите его справляться с ними.

Помогите ребенку организовать свою работу: повесьте в комнате маркерную доску, чтобы он мог на ней записывать свои планы, что надо сделать сначала, что потом (и не только уроки - сбор портфеля, уборка игрушек, кровати и др.). Вместо доски можно использовать большие листы бумаги. Приучите его (и себя) к постоянному предварительному проговариванию будущего действия. Проследите за выполнением планов.

Не требуйте от ребенка невозможного. Учитывайте, насколько он развит физически и интеллектуально. Не давайте ему чрезмерной нагрузки, не давите на него. Заставляя его тянуться вверх «для его же блага», вы рискуете добиться того, что он стремительно упадет вниз, особенно если он тянулся исключительно из-за того, чтобы доставить вам удовольствие. В подростковом возрасте он «кинет» и вас, и учебу просто из чувства протеста или к тому времени уже заработает невроз.

Во время выполнения домашних заданий наблюдайте за поведением ребенка: не использует ли он жесты – паразиты: не болтает ли ногами, не раскачивается ли на стуле, не щелкает ли авторучкой? Не нужно просто заставлять ребенка прекратить это, важнее обратить на них внимание самого ребенка. Объясните ему, что на эти движения уходит часть силы его мозга, которая могла бы пригодиться для решения задачи. Эти жесты снижают концентрацию внимания или внимательность.

В ходе уроков или приготовления домашних заданий, когда вы чувствуете, что ребенок отвлекается, можно прибегнуть к таким упражнениям:

1. Попросите ребенка закрыть глаза и приложить свой указательный палец ко лбу над бровями. Попросите ребенка представить, что его голова

прозрачна и он может заглянуть через палец внутрь головы (глаза ребенка под веками должны немного сместиться вверх). Для чего это делается? Такое движение глаз переводит мозг в «положение альфа», способствующее лучшей концентрации.

2. Задайте ребенку 3 вопроса:

*Где ты?*

*Сколько сейчас времени?*

*Что ты должен сейчас делать?*

Отвечая на эти вопросы, ребенок постепенно (каждый раз все быстрее) возвращается к реальности и учится быстро концентрироваться.

Воспользуйтесь принципом «обогащенной среды» (по известному советскому педагогу Виктору Шаталову, который говорил: «Если огурцы положить в рассол, они станут солеными сами по себе»). Превратите дом ребенка в развивающую среду: разместите на стенах комнаты слова с орфограммами, иностранную лексику, алфавит, примеры на сложение, таблицу умножения и т.д. Когда живешь в обогащенной среде, все будет запоминаться само. Надо только жить в этом, думать об этом, играть с этим – «Что я спрятала?»

### Почему ребенок забывает на уроке то, что вроде бы запомнил дома?

Причина 1. Если уроки были выучены из-под палки, то со временем эти знания улетучиваются.

Причина 2. Если уроки были выучены из последних сил, то со временем эти знания тоже улетучиваются.

Причина 3. Если уроки были выучены после 18 часов, то со временем эти знания тоже могут улетучиться.

Причина 4 – стресс.

Ребенок может находиться на уроке в состоянии страха: страха отвечать перед детьми или учителем, страха получить плохую оценку, страха быть наказанным дома или отруганным учителем, страха ошибиться, страха показаться хуже, чем о нем думают.

Что в этом случае происходит? В мозге человека есть такое образование – *миндалина мозжечка*, – которое играет роль своеобразного стража, определяющего все входящие в мозг раздражители как опасные или безопасные. Если ситуация спокойна, миндалина тоже спокойна, и необходимые участки мозга участвуют в консолидации памяти, воспринимают новые знания и

накапливают их. Если же миндалина обнаруживает опасность (а в нашем случае это **тревожные мысли**), то она мобилизует мозг на борьбу со стрессом в ущерб запоминанию. Ребенок должен успокоиться, чтобы иметь доступ к своей памяти.

Поэтому учителю в начале урока перед выполнением контрольной работы надо несколько минут посвятить успокоению и расслаблению детей. А вы, зная, что ваш ребенок в силу своих психологических особенностей может не справиться с химическими процессами в своем мозге, настройте его перед отправлением в школу: **Все у тебя будет хорошо! Не сразу начинай делать контрольную, немножко посиди и успокойся. Сделай 3 раза полный вдох и полный выдох. Давай потренируемся...**

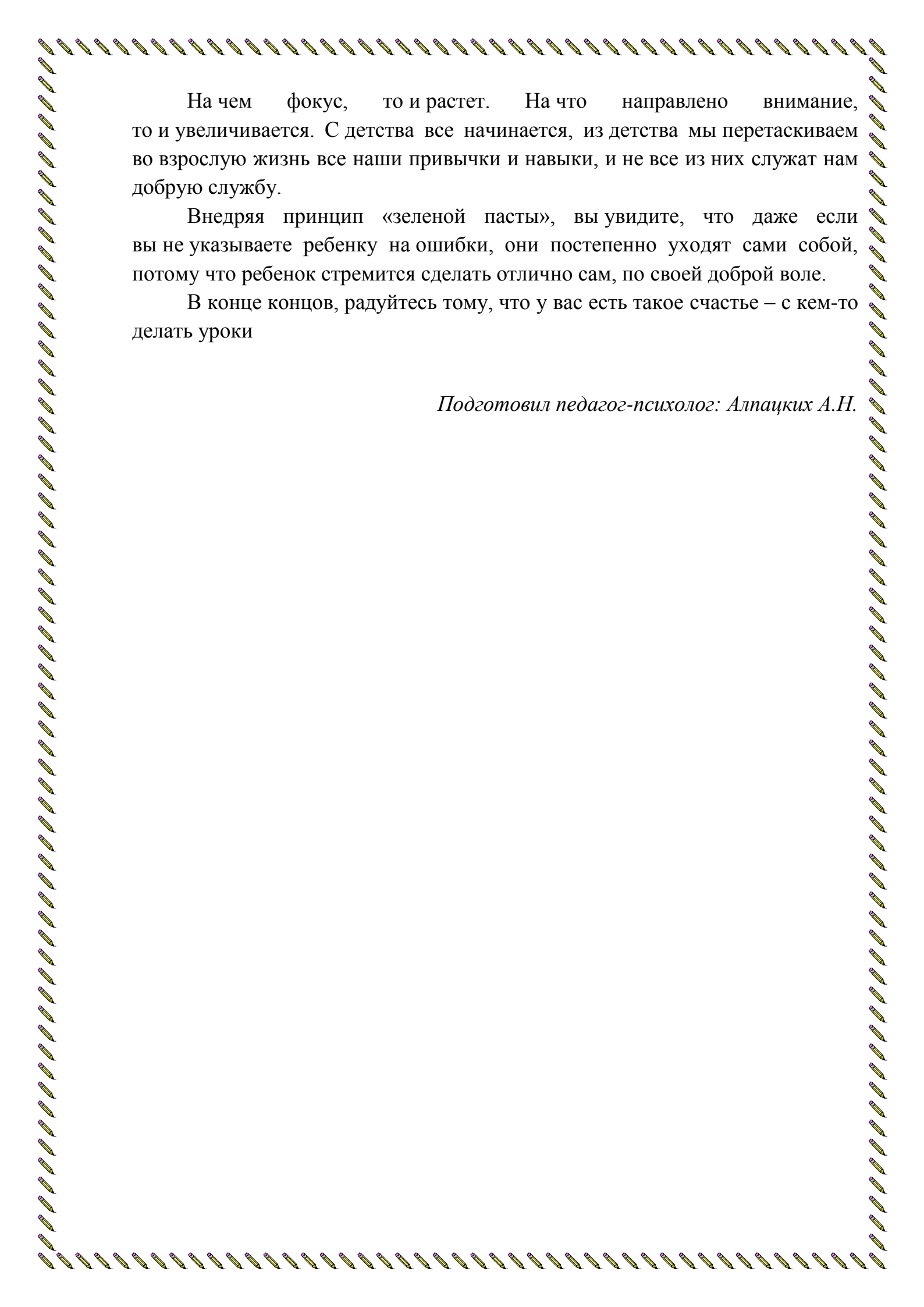
Используйте «Метод зеленой ручки», в выполнении заданий по грамоте, написанию символов. Это когда выделяются зеленой пастой те буквы и крючочки, которые получаются хорошо.

1. В случае выделения ошибок красной пастой мы концентрируемся на них. Что откладывается в нашей фотопамяти? Правильно, те буквы, которые написаны коряво, то, что неправильно. Видим ли мы за этими красными подчеркиваниями идеально написанные буквы? Нет! Хотим мы или нет, но подсознательно мы запоминаем то, что выделено.
2. В случае подчеркивания правильных элементов зеленой пастой мы концентрируемся на том, что сделано правильно! Мы получаем совсем другие эмоции, другое восприятие. Хотим мы или нет, но подсознательно мы стремимся повторить то, что было идеальным! Это совсем другая внутренняя мотивация — не стремление избежать ошибки, а стремление сделать хорошо!

А теперь внимание, вопрос: как выделенные ошибки в тетради влияют на дальнейшую взрослую жизнь? Ответ очевидный. Мы с детства привыкаем концентрироваться на недостатках, на том, что неправильно, на том, что нам кажется плохим. Нас приучали к этому в школе с помощью красной пасты, нас приучали к этому дома, когда чаще делали замечания за то, что сделано неправильно, чем хвалили за то, что мы сделали хорошо.

Допустим, из 20 написанных в ряд крючков подчеркнут, был только один. Т.е. 19 были написаны хорошо, а 1 — неидеально. Почему же мы сконцентрированы на этом одном?

Вот эта привычка (выделять красным плохое), которую мы оттачиваем с самого детства и которую никак не вытравить из нашего сознания во взрослом возрасте, и становится самой частой причиной неудовлетворенности в жизни.



На чем фокус, то и растет. На что направлено внимание, то и увеличивается. С детства все начинается, из детства мы перетаскиваем во взрослую жизнь все наши привычки и навыки, и не все из них служат нам добрую службу.

Внедряя принцип «зеленой пасты», вы увидите, что даже если вы не указываете ребенку на ошибки, они постепенно уходят сами собой, потому что ребенок стремится сделать отлично сам, по своей доброй воле.

В конце концов, радуйтесь тому, что у вас есть такое счастье – с кем-то делать уроки

*Подготовил педагог-психолог: Алпацких А.Н.*