

Делать уроки без стресса

Как это организовать?

Детям младше 13 лет необходимо от 45 минут до 2 часов, чтобы отдохнуть после школьного дня. Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на вопросы о контрольной по математике.

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. Лучшее время для выполнения домашних заданий – с 15 до 17-18 часов. Длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм. Школьникам трудно сделать все в один присест. В 8-12 лет идеальное время для работы – полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрировать внимание. Поэтому необходимы перерывы – 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения.

Нужен ли взрослый?

Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условия задачи, не двигаясь дальше... Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого успокаивает ребенка и подпитывает веру в собственные силы. Если у вас нет возможности быть рядом, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное.

Сколько нужно помогать?

Ребенку необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки. Вы можете вместе посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь её начать и заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением руки. Не решайте за него, а учите ставить правильные

вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому. Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»

Как справиться с кризисом?

Если вы вдвоем сидите над тетрадью битый час, а ребенку все никак не удастся не только усвоить, но и даже повторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос – в вашей совместной домашней работе наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своем – не кричите и не требуйте повторить все снова и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займитесь чем-нибудь другим – вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим утром. От вашего раздражения дети станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому что будут бояться вновь вас разочаровать.

Когда можно «отпустить вожжи»?

Сначала начните проверять домашние задания через день, затем – раз в три-четыре дня. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу ещё будут оставаться необходимыми примерно до 12-13 лет.