

## **Как родители могут помочь ребенку учиться**

Один из самых частых родительских вопросов — «Ребёнок не хочет учиться, что делать?». Но для того, чтобы хотеть учиться, учиться надо как минимум уметь. А это навык!

Не стоит ожидать, что ребенок сможет сделать это самостоятельно: пока маленький человек учится в 1-2 классе (в 3 уже более или менее начинает включаться ответственность за себя), он ещё не очень собран, организован, попросту «вменяем». Поэтому он нуждается в контроле со стороны, то есть его надо элементарно научить учиться, показать, как это делается.

Конечно, есть дети, которые в силу повышенной тревожности, например, страха перед учителем или родителями, или, наоборот, чрезмерной симпатии учителем (больше встречается у девочек), сами обеспокоены выполнением домашнего задания. Но это скорее исключение из общего правила.

Итак, ответственность за умение ребёнка учиться в значительной степени лежит на взрослых!

**Предлагаем 9 тактик**, как родители могут помочь ребенку эффективно учиться.

### **1. Режим дня**

Все знают, что детям важно хорошо питаться, высыпаться, достаточно отдыхать, и заниматься спортом.

Но иногда, в погоне за дополнительными секциями, родители забывают об этом.

Здесь все просто.

**Если ребенок не выспался – он не может думать продуктивно.** Ребенку необходимо спать минимум 8 часов в сутки. Научно доказано, что во время сна мозг не отдыхает, а усваивает новую информацию, полученную за день.

**Дети, которые высыпаются, учатся быстрее, лучше фокусируются и эффективнее запоминают.**

**Питание** также важно: не слишком много, не слишком мало. Включите в рацион ребенка жирную рыбу, богатую Омега-3, яйца и орехи.

**И вода.** Ребенок должен пить достаточно воды. Купите ребенку красивую многоразовую бутылку для воды и приучите регулярно ее выпивать и наполнять снова.

**Спорт** несколько раз в неделю помогает мозгу справляться с нагрузками. Исследования показывают, что память и ясность мышления улучшаются уже после 15 минут тренировки.

**Отдых** также необходим детям, как и учеба. Для младших классов лучший отдых – это игра. В учебе нужно делать перерывы: на каждые 25-30 мин. активной учебы необходимо 5-10 мин. отдыхать.

**Время для домашнего задания** нужно выделить днем или рано вечером, но не ночью или поздно вечером. Лучше чтобы ежедневно это было одно и то же время, чтобы выработалась привычка. **Самый сложный материал нужно повторить перед сном** – тогда он лучше обработается мозгом ночью – и на утро легче вспомнится!

Обратите внимание на то, **в каких условиях дома учится ваш ребенок:** на кухне при включенном фоном телевизоре, перед компьютером вперемешку с играми и чатами, или в отдельной комнате, где ничего не отвлекает?

**Организируйте рабочее место** для ребенка – красивое и комфортное. Уберите все, что может мешать. И старайтесь сами не отвлекать ребенка.

## **2. Внимание и позитивное отношение к ребенку**

Некоторые дети плохо учатся в школе, потому что не уверены в себе и имеют низкую самооценку. **Уверенный в себе ребенок с адекватной самооценкой имеет намного больше шансов на успех.**

**Чаще напоминайте ребенку, что вы его любите,** и что ваша любовь не зависит от оценок в школе. Это поддерживает его энтузиазм и веру в свои силы, и в конечном счете, хорошо отражается на успеваемости.

**Проводите много времени вместе,** даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребенком, поиграйте, поговорите. Многие дети плохо учатся, чтобы привлечь к себе внимание родителей.

**Не сравнивайте ребенка с другими детьми в классе или детьми знакомых. Все люди разные.**

### **Памятка для родителей "Как помочь ребёнку учиться"**

- 1.** Помогайте ребенку в учебе, чтобы он понял все детали трудного задания и сам мог выполнить аналогичное, подробно объясняя свои действия.
- 2.** Чаще играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады.
- 3.** Приучайте ребенка к режиму дня, тем самым развивая его волю и собранность.
- 4.** Помогайте ему стремиться совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то пусть ребенок научится в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задание. При подготовке домашнего задания ученику помогут специальные памятки.

### **На заметку родителям**

- Не превращайте выполнение ребенком домашних заданий в орудие пыток.
- Формируйте положительную мотивацию выполнения домашнего задания, его дальнюю перспективу.
- Поощряйте своего ребенка за хорошо выполненное домашнее задание, хвалите его, радуйтесь его результатам, связанным с положительной отметкой.
- Помогайте ребенку в выполнении домашнего задания только в том случае, если он в этом нуждается.
- Не пытайтесь выполнять задание за своего ребенка, лучше пусть он вообще домашнее задание не сделает, чем сделаете его вы.

- Формируйте у ребенка культуру умственного труда, интересуйтесь, какую дополнительную литературу можно использовать для качественного выполнения домашних заданий.
- Используйте возможность дополнительных и стимулирующих занятий в школе для того, чтобы снизить учебную нагрузку дома.
- Консультируйтесь с учителями-предметниками, если видите, что ваш ребенок испытывает затруднения с подготовкой домашних заданий.

## Памятка

### **«Как педагоги могут помочь родителям работать с детьми над домашними заданиями»**

Каждый вечер в миллионах домов по всей стране разыгрывается одна и та же старая пьеса о детях и их домашнем задании. В ней могу участвовать разные действующие лица, но сценарий всегда один и тот же. Родители на протяжении всей истории всегда пытались помочь детям в приготовлении уроков. Эта помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания родителем вместо ребенка. В любом случае существует масса проблем. В попытках справиться с этими проблемами родители используют метод проб и ошибок, подкуп, подарки, рассуждения, и все, что может, по их мнению, сработать в этом случае.

Нет никакого сомнения в том, что мотивы родителей самые естественные. Разве можно найти что-то плохое в естественной родительской озабоченности? На самом деле, беспокойство и напряженность и для детей, и для родителей, вызывает не сама причина, а приемы, используемые для достижения цели.

Для некоторых детей школа является источником постоянного стресса. Если принять во внимание, какие требования предъявляются в школе к выполнению заданий, беспокойство относительно того, одобряют ли тебя родители, страх неудачи и так далее, становится ясно, что дети могут рассматривать дом как что-то вроде рая, где они могут спокойно отдохнуть.

Если же они испытывают стресс и дома, когда родители «стоят у них над душой» во время выполнения домашних заданий, то где тогда то место, где они могут «повесить шляпу на гвоздь»? Для работающих родителей

это можно сравнить с такой ситуацией, когда вы работаете целый день и получаете свою долю стресса, и возвращаетесь домой в такую же напряженную обстановку. Прикиньте, сколько вы будете в состоянии выдержать подобную ситуацию.

Помните при этом, что у взрослых всегда есть возможности выхода из ситуации, когда давление становится непереносимым, а дети такой возможности лишены.

Ниже приведен список приемов, призванных помочь процессу выполнения домашних заданий и предотвратить фрустрацию, гнев и разочарование.

## **1. Расписание для домашней работы**

Многим детям помогает, если у них есть четкое расписание, когда выполнять домашнюю работу. Для некоторых из них слишком велико бремя ответственности, если им приходится самим решать, когда приниматься за домашнюю работу. Такие дети могут принять решение, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или после ужина. Это их личное дело, которое зависит от их стиля учебы.

Однако, после того, как время определено, нужно придерживаться расписания настолько близко, насколько возможно. Это поможет, в частности, справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Заметим, что время, отведенное расписанием на домашнюю работу, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное могут подождать, пока работа не будет завершена.

Вечером обязательно проверьте выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, что могут принести в школу работу с ошибками, и поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу.

Это действие родителей дает ребенку чувство завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также чувство безопасности и уверенности, что работа выполнена без ошибок. Эту уверенность ребенок принесет с собой в класс, и, соответственно, будет более уверен в себе, когда будет выполнять классную работу. Однако, если вам очевидно, что ребенок не понял какой-то определенный материал, вам нужно дать знать об этом учителю.

## **2. Распределите задания по важности**

Для некоторых детей проблема, с какого задания начинать выполнение домашней работы, превращается в трудный выбор, и они могут очень долго мучаться этой проблемой.

Есть дети, которые пользуются горизонтальной перспективой. Так происходит, когда они считают все задания одинаково значимыми, и не устанавливают никаких приоритетов. Если вы предпочитаете распределять задания по важности, предложите ребенку, какое задание выполнять самым первым, какое – вторым, и так далее.

Многие дети имеют тенденцию использовать количественный подход (сколько заданий осталось сделать) вместо качественного (учитывающего относительную трудоемкость заданий). Это означает, что если им задано пять различных заданий, то они в первую очередь выполняют четыре наиболее легких. С их точки зрения, таким образом у них остается несделанным всего одно задание, даже если оно на самом деле самое трудное.

### **3. Не сидите у ребенка над душой, пока он делает уроки**

Для многих родителей это большая и постоянная проблема. Единственное, что можно сказать по этому поводу, это то, что родители, использующие такой способ контроля, не только подвергают себя огромной фрустрации и гневу, но и создают «выученную беспомощность».

Многие родители скажут вам на это, что их дети просто не умеют работать, если родители не сидят рядом с ними. На самом деле, не верно, что дети не могут работать, они сознательно решают не работать. Часть детей перестает работать, когда родитель решает отойти от ребенка, и не посвящает ему полностью все свое внимание.

Это – очень нездоровая «зависимость», потому что ничего подобного ребенок не может воспроизвести в классе. Вследствие этого, ребенок может решить вообще не делать работу в классе, и приносить недоделанные задания домой.

Таким образом, они могут полностью завладеть вниманием мамы или папы. Проведя целый день на работе, родители очень устали, и одна мысль о том, что им придется три часа подряд провести, сидя около ребенка, может привести к проблемам.

Если вы уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно разрушать установившийся порядок вещей. Двигайтесь маленькими

шажками. Несколько дней подряд садитесь в дальнем конце стола. Затем постепенно увеличивайте расстояние между собой и домашней работой, пока, наконец, ваш ребенок не будет работать полностью самостоятельно.

#### **4. Сначала проверьте то, что выполнено правильно**

Родители часто имеют привычку обращать внимание в первую очередь на ошибки. Когда в следующий раз ребенок принесет вам свою работу на проверку, в первую очередь отметьте, как хорошо он выполнил те задания, которые сделаны без ошибок, правильно написанные слова и т.п.

Относительно тех заданий, где допущена ошибка, скажите: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, у тебя может получиться несколько другой ответ».

Теперь ребенок может вернуться к этим примерам без отвращения и без чувства «несоответствия». Если же вы начнете с разбора ошибочных заданий, да еще и рассердитесь, то ребенок, вместо того, чтобы исправлять задание, будет переживать, что он вызвал ваше неудовольствие.

Может оказаться удобным проверять маленькие порции заданий. Для многих детей лучше, если они немедленно могут получить подтверждение, что все сделано правильно.

Попросите ребенка, чтобы он сделал сначала только пять примеров и дал их вам проверить.

Отметьте те, которые сделаны правильно, и предложите ребенку перейти к следующей группе примеров.

Таким образом, ребенок получает немедленную обратную связь и одобрение, и у него появляется положительная мотивация для того, чтобы выполнять следующее задание.

Кроме того, если ребенок начал что-то делать неправильно, есть возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку, так что ребенку не придется потом переделывать все задание целиком.

#### **5. Не разрешайте сидеть за уроками весь вечер напролет**

Иногда родители разрешают ребенку сидеть над домашним заданием несколько часов подряд, пока не закончит. Это нормально, если ребенок все это время действительно работает, и если задание действительно требует столько времени на выполнение.

Однако если вы видите, что через час или два после начала работы ребенок находится в том же положении, как и через 10 минут после начала работы, надо прекратить эту деятельность.

Единственное, чего вы достигните в противном случае, это добьетесь возросшего чувства «несоответствия» у ребенка. Возможно, вы примите решение завершить работу ребенка после определенного времени и напишите учителю записку, объясняющую все обстоятельства. Скорее всего, такого типа проблемы могут быть разрешены на встрече с учителем.

Для такого поведения ребенка может быть несколько причин.

Во-первых, он мог просто не понять новый материал в классе, и поэтому не быть в состоянии выполнить домашнее задание.

Во-вторых, возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В таком случае, если он будет долго сидеть над заданием, то велика вероятность, что задание будет выполнено родителями.

В-третьих, у ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, особенно если такие ситуации повторяются часто, и, возможно, он не в состоянии справиться с таким объемом заданий.

## **6. Обращайте внимание на невербальные сигналы**

Родители часто говорят, что никогда не впадают в фрустрацию и не кричат на своих детей, когда помогают им делать уроки.

Все было бы хорошо, если бы все общение происходило на вербальном уровне.

Но мы знаем, что невербальные способы передачи информации являются очень существенной частью общения. Поэтому очень многие сигналы, особенно негативные, могут быть переданы очень просто, даже если вы сами об этом не подозреваете.

Гримасы, напряженность позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления «языка тела» - все это является невербальными ответами. Если дети достаточно чутки, то они примут эти сигналы, что только добавит напряженности в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.



Все это особенно важно в отношении маленьких детей, которые не делают различия между неодобрением родителями их деятельности и потерей родительской любви.

Такое состояние только добавит стресс и ухудшит их возможность работать продуктивно.

## **7. Избегайте доделывать домашнюю работу за ребенка**

Некоторые родители готовы сделать за ребенка всю его домашнюю работу. Хотя исходно мотивом родителей может быть желание помочь ребенку справиться с особо трудным заданием, конечный результат может быть разрушителен.

Дети чувствуют себя «неадекватными», когда родители доделывают за них их работу.

Во-первых, они это воспринимают как свой провал.

Во-вторых, они чувствуют, что никогда не смогут выполнить задание так хорошо, как это сделали мама или папа.

Встречаются родители, которые выполняют за своих детей полностью годовой проект (аналог курсовой работы, по объему и значимости в итоговой оценке, но они бывают не только в ВУЗе, но и в школе- Прим. переводчика ) Такая практика увеличивает зависимость детей и их чувство беспомощности.

Если ребенок не может доделать задание, хотя честно старался, напишите записку учителю, в которой объясните все обстоятельства. Большинство учителей среагируют адекватно.

Подытоживая все сказанное, прежде чем сесть помогать ребенку в его домашней работе, убедитесь, что вы не видите никаких симптомов более серьезных проблем. Когда родители пытаются работать с детьми, имеющими серьезные проблемы с обучаемостью и пониманием материала, или очень сильно напряженными, они могут получить в результате фрустрацию, гнев и растерянность.

Если же вы будете следовать правилам, о которых было рассказано выше, результат и для детей, и для родителей будет более благоприятным.