**Как помочь ребенку правильно выполнять домашнее задание**

**Сколько времени должно уходить на домашнее задание**

Существуют нормы, определяющие, сколько времени школьники разных возрастов должны тратить на домашние задания в день. В нашей стране правила таковы:

* 4–5 классы — 2 часа;
* 6–8 классы — 2,5 часа;
* 9–11 — не более 3,5 часов.

Но на практике эти нормы не соблюдаются — россиянам приходится ежедневно помогать детям с домашками. Согласно [исследованию](https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-obrazovatelnye-nagruzki-kak-faktor-riska-zdorovyu-shkolnikov) «Научного центра здоровья детей», ежедневный объём суммарной образовательной нагрузки учеников 5–9 классов составляет 10–13 часов. Это от 50 до 78 часов в неделю. Для сравнения рабочая неделя взрослого человека составляет 40 часов. Поэтому уже не первый год [обсуждается](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/homework-2)вопрос отмены домашних заданий.

**Правила выполнения домашних заданий**

***Выполнение домашних заданий должно войти в привычку***

Делать уроки дома должно быть так же естественно, как чистить зубы или заправлять постель. Формировать этот паттерн необходимо с первого класса. Желательно, чтобы ребёнок занимался в одно и то же время и этому предшествовал какой-нибудь ритуал. Например, включение настольной лампы или раскладывание тетрадей на столе. Мозг привыкнет к этой рутине и будет настраиваться на учёбу, как только начался ритуал.

***На рабочем месте не должно быть ничего лишнего***

Окружающее пространство влияет на продуктивность человека. Важно обеспечить в комнате ребёнка нормальную температуру, освещение и тишину. Письменный стол школьника всегда должен быть убран. Там должно быть достаточно места для ноутбука, учебников, тетрадей и других учебных принадлежностей. Не стоит захламлять рабочее место мягкими игрушками, рамками для фотографий и прочими вещами, которые могут отвлечь ребёнка от выполнения домашней работы.

У ребёнка должно быть не только расписание занятий, но и график выполнения домашних заданий

Планирование избавляет от чувства беспокойства. Школьнику важно наглядно увидеть, какие уроки ему нужно сделать. Сядьте и вместе с ним составьте график домашних работ. Задайте периодичность решения регулярных задач, расставьте приоритеты для заданий, имеющих срок сдачи. Контроль над ситуацией придаёт ребёнку уверенность в том, что он в состоянии со всем этим справиться.

Позвольте ученику самому написать план, и лучше на бумаге, а не в гаджете. По мнению многих психологов, запись целей и задач от руки повышает вероятность того, что человек будет им следовать.

***Большие задания необходимо разбивать на части***

Эссе, презентация, научный эксперимент — всё это требует серьёзной, вдумчивой и поэтапной работы. Помогите ребёнку разбить объёмную задачу на части и включите каждую из них в расписание выполнения уроков. Распределение нагрузки избавит от ощущения, будто большие задания — это долго, трудно и нудно.

**Н*ачинать делать уроки лучше с самого сложного предмета***

Желание [откладывать дела](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/put-off), которые нам не нравятся, лежит в основе человеческой натуры. Но ресурсы времени, внимания и энергии ограничены. Поэтому выполнение домашней работы стоит начинать с предмета, который хуже всех даётся или меньше всего нравится ребёнку.

Чем больше сил школьник израсходует на простые задачи, тем сложнее ему будет перейти к сложным. А выполнив трудное задание сразу, ребёнок получит заряд положительных эмоций и легко доделает остальную домашку.

***Каждые 30–50 минут необходимо делать короткий перерыв***

Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: каждые 30–50 минут решения домашки устраивать десятиминутные перерывы. Работа отрезками называется методом «Помидора», мы рассказывали о нём в статье с [приёмами тайм-менеджмента](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/taym-menedzhment#6).

Ребёнок будет рад отвлечься, только заранее договоритесь, что «переменка» в подготовке домашнего задания пройдёт без социальных сетей и сериалов. Объясните школьнику, что новый поток информации не даст мозгу расслабиться. Лучше погулять с собакой или съесть что-нибудь питательное. Например, орехи активизируют мозговую деятельность.

***Родители должны подталкивать к правильному ответу, а не делать домашние задания за детей***

Любая мать и каждый отец стремятся помочь своему ребёнку. Но будем откровенны, если школьник приходит с вопросами по урокам, а взрослый просто решает за него задачи, он ему не помогает. Он стремится поскорее покончить с этим, сэкономить своё время и нервы.

Не отмахивайтесь от ребёнка, когда он просит помочь ему с домашкой, но и не делайте её сами. Направляйте его к решению, почитайте вместе учебник, посмотрите видео, покажите, как решаются подобные задачи. Если вы не можете включиться в работу сразу, договоритесь об удобном для вас времени.

Важно установить чёткие границы: домашние задания — это обязанности ребёнка, а не взрослого. Именно поэтому наставники

***Если не получается делать уроки, необходимо подключать дополнительные ресурсы.***

Задания, которые раз от раза вызывают сложности и приносят плохой результат, — это не повод ругаться. Это сигнал, чтобы задуматься. Быть может, у ученика [нарушены](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/dyslexia) способности к чтению и письму, и поэтому каждое сочинение для него — когнитивный ад. А может, ему просто не хватает знаний, и нужен дополнительный ресурс, чтобы устранить пробелы

Вот несколько вопросов, которые помогут выявить проблемы с подготовкой домашнего задания:

* Расскажи, что вы делали на занятии по этой теме? Как решали подобные задачи?
* Тебе нравится такой тип заданий? Если нет, то какое задание тебе по душе?
* Иногда, когда мне приходится сталкиваться с чем-то новым, я опасаюсь, что не справлюсь. Это то, что ты чувствуешь сейчас?
* Как следует выполнить это задание? Что ты можешь сделать, чтобы убедиться, что правильно его понял?
* Могу я как-то помочь тебе в выполнении этого задания?
* Сделай столько, насколько понял тему. Затем давай составим вопросы, которые возникли у тебя по ходу выполнения домашнего задания, чтобы ты смог их завтра задать преподавателю. Какие вопросы у тебя есть?