

**Восемь практических советов о том, как уйти от стресса  
и получить от домашних заданий хоть немного  
удовольствия.**

- 1. 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. Школьникам трудно сделать все в один присест. Поэтому необходимы перерывы - 5 -10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада.*
- 2. Детям требуется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно работать и управлять своим расписанием. Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условие задачи, не двигаясь дальше... Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно папы или мамы - важно, чтобы это был человек, которому ребенок доверяет) успокаивает их и подпитывает веру в собственные силы.*
- 3. Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки. Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность. Еще одно правило: не решай те за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому.*
- 4. Сотрудничайте с учителями. Дети часто не знают, как попросить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно*

*им не ясно. Ребенка нужно специально этому учить, и это задача родителей.*

- 5. Требовать от ребенка слишком многого - верный способ внушить ему отвращение к учебе.*
- 6. Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя, стоит перепоручить эту ежедневную обязанность другому взрослому, например студенту-репетитору или кому-то из родственников - им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.*
- 7. Нужно быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем.*
- 8. Если у ребенка получается самостоятельно работать, если он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продвигаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу - пусть проверка и обсуждение заданий происходят хотя бы раз в неделю - еще будут оставаться необходимыми примерно до возраста 13 лет.*



