

Делать уроки... без стресса



1. Как это организовать?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать... Первый вопрос – время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний. Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребёнку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придётся отвечать на расспросы о контрольной по математике. Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определённый 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. Что делать, если уже поздно, а ребёнок ещё чего-то не сделал? Сегодня – ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу. А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребёнка свой ритм; разным бывает и объём заданий. В 8-12 лет идеальное время работы – полчаса без перерыва. Необходимы перерывы 5-10 минут, за которые ребёнок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада.

2. Нужен ли взрослый?

Да, потому что без его присутствия детям ещё трудно организовать работу. Оставаясь с заданиями один на один, ребёнок рискует «застрять» на одном упражнении. Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого успокаивает и подпитывает веру в собственные силы. Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребёнок самостоятельно делает «чтение» и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное.

Научите ребёнка аккуратно исправлять ошибки в уже сделанном задании. Нет ничего хуже механического переписывания. На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить задачу. Но не нужно выполнять начерно всё упражнение по русскому языку, чтобы потом переписать его в тетрадь.

3. Сколько нужно помогать?

Когда родители рядом, ребёнку может показаться, что они полностью в его распоряжении. Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки. Вы можете вместе посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь начать и... заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Позже вы сможете вместе проверить выполненное задание. Не стоит сидеть с ребёнком и следить за каждым движением его руки. Этим мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность. Не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому. В результате ребёнок почувствует радость и подъём от того, что смог выполнить задание сам.

4. Как общаться с учителем?

Некоторые родители считают домашние задания слишком тяжёлыми или даже бесполезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. И в том, и в другом случае, настаивая на своём, они... мешают развитию ребёнка! Первый подход отрицает его способности и снижает желание прилагать усилия; второй излишне давит и может привести к тому, что ребёнок вообще откажется выполнять домашние задания. Обе позиции возникают, когда у родителей не складываются нормальные доверительные отношения с учителем и школой вообще. Сотрудничайте с учителями. Если у вас есть вопросы, связанные с выполнением домашних заданий, обсуждайте их. Методики меняются очень быстро. Учитель может дать точный совет, как комфортнее продуктивнее заниматься дома. Дети часто не знают, как попросить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им не ясно. Ребёнка нужно специально этому учить, и это задача родителей.

5. Нужны ли дополнительные упражнения?

Иногда после завершения обязательной работы может оказаться полезным предложить ребёнку один-два дополнительных вопроса, чтобы убедиться, что он действительно хорошо усвоил тему. Чтобы эти вопросы не воспринимались как наказание, объясните ему: «Тебе было не просто справиться с этой задачей; попробуй решить ещё одну для проверки, чтобы в школе чувствовать себя совсем уверенно и свободно». Ещё эффективнее предложить практическое и одновременно игровое применение полученных знаний. Например, решив задачку по математике, можно прочитать кулинарный рецепт и рассчитать количество продуктов, а написав диктант, поискать определение слов в словаре или интернете. Не стоит впадать и в другую крайность, превращая в уроки всё интересное. Требовать от ребёнка слишком много – верный способ внушить ему отвращение к учёбе.

6. Как справиться с кризисом?

Если вы вдвоём сидите над тетрадью уже битый час, а ребёнку никак не удастся, не только усвоить, но и даже повторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос - значит, в вашей совместной работе над домашними заданиями наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своём - не кричите и не требуйте повторить всё снова и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займитесь чем-нибудь другим - вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим утром. Когда родители все время раздражаются и негодуют, домашние задания рискуют превратиться в источник всеобщего напряжения. А дети в результате станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому, что будут бояться вновь нас разочаровать. Если, помогая ребёнку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя, стоит перепоручить эту обязанность другому взрослому, например студенту-репетитору или кому-то из родственников – им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.

7. Стоит ли взять репетитора?

Сегодня всё больше родителей-перфекционистов стремятся предвосхитить учебные проблемы своих детей, а потому обращаются за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно речь не идёт о подготовке к поступлению в институт. Другой вполне законный повод для звонка репетитору – действительно явное отставание. О дополнительных занятиях стоит подумать, если проблемы в знаниях были замечены учителем. В противном случае у ребёнка может появиться чувство, что вы слишком беспокоитесь («Значит со мной не всё в порядке») и не доверяете ему. В такой ситуации он ощущает постоянную тревогу, замыкается в себе. Только реальные потребности оправдывают использование частных уроков. Важно обсудить с ребёнком идею дополнительных занятий, чтобы он не воспринял их как наказание: «Я надеюсь, что в школе, на обычных уроках, тебе станет легче».

8. Когда можно «отпустить вожжи»?

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его ребёнок начнёт самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился, самостоятельно планировать работу и своё время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единственный способ – быть внимательным к индивидуальному ритму ребёнка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. Самостоятельность приобретается постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, затем – раз в три-четыре дня. Если у ребёнка, 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 происходят хотя бы раз в неделю – ещё будут оставаться необходимыми примерно до возраста 13 лет.

К этому времени определенный этап можно считать завершённым: либо ваш ребёнок осознал цели обучения и стал самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную свободу, либо он бунтует против домашних заданий ... и вам будет необходимо искать новые способы совместных занятий – в группе, вместе с кем-

нибудь из его друзей, со старшим братом или же другими родственниками... Во всяком случае, лет через пять-шесть совместной работы над домашними заданиями можно надеяться увидеть свет в конце туннеля,... не забывая, впрочем, о своей роли родителя, всегда внимательного к успехам своего ребёнка.

Почему домашние задания нередко становятся настоящим кошмаром для родителей?

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребёнка работать; когда этого не выходит, ей кажется, что она плохая мать. И его оценки она воспринимает как оценку своей родительской успешности, особенно если мама не работает. Позиция отца более отстраненная, но и его самоуважение зависит от школьных успехов сына или дочери. Школьные годы детей возвращают нас и к собственным школьным воспоминаниям. Если мама была отличницей, ей трудно понять, почему так мучается ребёнок. Если же она училась плохо, то вновь переживает свой негативный опыт. В обоих случаях она чувствует тревогу. На ребёнка ложится груз двойной ответственности – за себя и за эмоции взрослых. Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него – и теряет самоуважение. А домашние задания превращаются в мучение, ребёнок нередко перестаёт находить смысл и в школьной работе.

Объясните ребёнку, что вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных проблемах и о том, как вы их преодолели; детям необходимо знать: с этим можно справиться. Это важный момент и для того, чтобы подумать о месте каждого в семье, об отношениях между родителями и детьми.

Слова отца должны приносить умиротворение. Он должен быть тем, кто пресекает конфликт, даёт и матери, и ребёнку ощущение уверенности в том, что они справятся с этими временными трудностями.

Не делайте слишком большие ставки на школьные успехи ребёнка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8-летнему ребёнку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далёкая перспектива. Ваша цель – помочь ребёнку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребёнок, работающий с удовольствием, видит смысл в том, что делает. Лучшая помощь – это искренний интерес к тому новому, что он узнал, а не к его оценкам. Не забывайте напоминать детям, что ваши чувства не зависят от времени, затрачиваемого на приготовление домашних заданий, или от оценок, которые он приносит из школы.

По материалам интернет-ресурсов.