|  |
| --- |
| **Как помочь ребенку справиться с домашним заданием**  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 — родителям приходится ежедневно помогать детям с домашними заданиями.  Кто-то кричит на ребенка, кто-то силой заставляет его сидеть по несколько часов над учебниками, доводя до слез, кто-то просто машет рукой — пусть учит школа!  Но без выполнения домашнего задания даже самые талантливые дети с трудом усваивают материал, ведь именно самостоятельное домашнее повторение — залог хорошего восприятия и запоминания. Всем родителям хочется, чтобы ребенок без напоминаний садился за уроки и сам правильно выполнял все задания. Но если это и возможно, то далеко не сразу. Для этого необходимо в первую очередь развить самостоятельность, ответственность и уверенность в своих силах.  **Правила выполнения домашних заданий**   1. **Установите четкое расписание.**   Многие дети тянут до последнего с домашним заданием, и в итоге вечер бывает испорчен и ребенку, и родителям. Чтобы такого не случалось, составьте вместе с ребенком расписание домашних занятий. Выбирайте время с учетом интересов малыша. Например, оставьте окно на просмотр любимого мультфильма, переменку — чтобы побегать и перерыв на шоколадку с чаем. Когда ребенок будет точно знать, сколько ему надо заниматься и что после этого он сможет отдохнуть, усадить его за уроки будет намного легче.   1. **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.   1. **Помогайте только тогда, когда ребенок вас попросит.**   Не нужно забывать, что домашнее задание делает ребенок, а не вы. Велико искушение за пять секунд решить задачку или написать сочинение, над которым ваш малыш корпит уже час. Потерпите и не лезьте с советами. Смысл домашнего задания в том, чтобы научить ребенка планировать, организовывать и представлять информацию самостоятельно, а не в том, чтобы у него получился самый сложный или красивый конечный продукт. Вы можете подкинуть пару идей и предоставить техническую базу, но контролируйте желание всё взять на себя и облегчить своему ребенку жизнь.   1. **Начинать 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 остальное.   1. **Каждые 30–40 минут необходимо делать короткий перерыв**   Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: каждые 30–40 минут решения домашних заданий устраивать десятиминутные перерывы. Ребёнок будет рад отвлечься, только заранее договоритесь, что «переменка» пройдёт без социальных сетей и сериалов. Объясните школьнику, что новый поток информации не даст мозгу расслабиться. Лучше погулять с собакой, сделать зарядку или съесть что-нибудь питательное. Например, орехи активизируют мозговую деятельность.  **6.Исключите негативные оценочные высказывания**  Негативные оценочные высказывания не просто не помогают, они ухудшают умственную деятельность. Чем больше вы критикуете, тем меньше ребенок понимает. Такие фразы, как «Неужели это нельзя было сделать за пять минут», «Я бы за это время...», необходимо исключить из лексикона. Также нельзя употреблять так называемые «формулы прямого внушения», где используются слова «никогда», «всегда», «вечно», «опять» или негативные характеристики ребенка: ленивый, невнимательный и прочие. Постоянное повторение таких формул показывает ребенку, насколько мало он может, и отбивает интерес к учебе.   1. **Приучайте ребенка к аккуратности во всем.**   Итог выполнения домашнего задания – подготовка портфеля. Ребенок сразу после выполнения домашнего задания должен собрать портфель, проверить, все ли он сделал, подготовить все необходимое к следующему учебному дню. Не стоит думать, что, помогая ребенку, вы лишаете его самостоятельности. Самостоятельность формируется постепенно. Не делайте за ребенка, делайте вместе с ним. Постепенно ребенок научится делать все сам! |