

наибольшие сложности и на что он тратит больше всего времени, когда делает уроки. Возможно, ему тяжело дается письмо или какие-то грамматические правила, счет в уме или пересказ текста.

Если вы хотите делать уроки без стресса, в выходные дни уделите этим «подводным камням» дополнительное время. Позанимайтесь с ребенком спокойно, без спешки, и через некоторое время эта тактика обязательно даст результат. Ваше чадо обретет **уверенность в своих силах**.

Правило № 8. Поговорите по душам

Если ваш ребенок воспринимает процесс обучения и домашние занятия **скорее негативно**, чем позитивно, поговорите с ним откровенно. Расскажите про свои школьные годы, какие предметы получались у вас лучше, а какие давались с трудом. Важно, чтобы ребенок понял, что не все и не всегда получается сразу, надо прикладывать усилия. Если проблема в учителе, проявите **максимум такта**. Скажите, что учитель тоже человек, со своими плюсами и минусами, и ребенку надо как следует готовиться по предмету и вести себя на уроке как следует, тогда и проблемы исчезнут. Возможно, учитель просто очень строг, и ребенок чувствует себя в его присутствии неуютно. (Сразу скажем, что в особо сложных случаях, возможно, вам самим стоит поговорить с педагогом и выяснить, почему отношения с учеником не сложились.)

Если ребенку сложно найти общий язык с **одноклассниками**, стоит выяснить, в чем причина напряженности, пригласить кого-то из них в гости, организовать совместный поход куда-нибудь или детский праздник.

Правило № 9. Нанимайте репетитора только в крайнем случае

К **репетитору** стоит обращаться лишь, если вы видите **явное отставание** ребенка по какому-либо предмету, объективно подтверждаемое им самим и/или учителем. При этом вы сами не в состоянии обеспечить такой уровень занятий, который бы покрыл это отставание и дал бы возможность ребенку делать уроки без стресса.

Не нужно перегружать ребенка дополнительными занятиями по большому числу предметов, даже если ваши доходы позволяют записать его на десяток платных факультативов и нанять столько же репетиторов. Ваше чадо все равно будет не в состоянии усвоить такой объем знаний и одинаково эффективно заниматься всеми предметами. Здоровье и наличие у ребенка времени для **отдыха и восстановления сил** гораздо важнее.

Правило № 10. Будьте терпеливы

Хочется пожелать вам **терпения**. Будьте конструктивны. Это же ваш ребенок, не может быть, чтобы у него совершенно ничего не получалось.

Определенные совместные усилия, ваши доброжелательность и терпение обязательно дадут результат, и ваш ребенок научится делать уроки **без стресса!**

Наш адрес:

КГБУ СО КЦСОН «Таймырский»,
г. Дудинка,

ул. Щорса д. 16, кв 35

тел (39191) 5-36-53

E-mail: omo@mbukcson24.ru

Краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения «Таймырский»
**СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Буклет для родителей

«Делать уроки... без стресса»



Разработал:
специалист по социальной работе
Г.В.Любимцева

г. Дудинка

Уроки без стресса: 10 золотых правил

Правило № 1. Выясните причину

Если ребенка никак не усадить за домашнее задание, он придумывает бесконечные отговорки или намеренно тянет время, чтобы не садиться заниматься, обязательно выясните, **в чем причина**. Важно понять, распространяется ли эта неприязнь на все уроки или на домашние задания по каким-то конкретным предметам. Если ребенок в целом не желает садиться за уроки, тогда переходим к **Правилам № 2 и № 3**.

Если негативные чувства вызывают вполне определенные предметы, расспросите, **почему**. Причин может быть множество: ребенку не дается предмет, не нравится учитель, занятия по этому предмету вызывают некие неприятные ассоциации и так далее. Читайте наше **Правило № 8**.

Правило № 2. Дайте отвлечься

Как только ребенок пришел из школы, не заставляйте его сразу заниматься. Ему необходим перерыв, чтобы **переключиться и отвлечься** от школьных проблем. Идеально, если на этот перерыв придется обед или полдник, прогулка на свежем воздухе или активные игры.

Совсем маленьким школьникам, возможно, стоит и поспать. Все зависит от возраста, темперамента, состояния здоровья вашего ребенка. Главное, чтобы за уроки он сел отдохнувшим и **со свежей головой**.

Правило № 3. Создайте ритуал

Создавайте определенный ритуал, чтобы делать **уроки без стресса**. Например, старайтесь, чтобы ваш ребенок садился делать уроки всегда **в одно и то же время**. Режим дня вообще полезен, а в этом

конкретном случае он еще и приучает к собранности и организованности. Кроме того, подсознательно ребенок начинает воспринимать этот процесс как нечто постоянное, само собой разумеющееся, как приемы пищи, вечернее мытье перед отходом ко сну...

Возможно, стоит установить **временные рамки** (с учетом индивидуального ритма ребенка и объема домашних заданий), в течение которых ребенок занимается, например, **полчаса - час** (для младших школьников) или **два часа** (для ребят постарше).

Тому есть как минимум **две причины**. Во-первых, по истечении этого времени ребенку уже сложно концентрироваться и работать эффективно. Во-вторых, если к этому времени прибавить еще и количество часов, проведенных в школе, вы увидите, что получится почти полноценный рабочий день. А это очень много для детского организма.

Правило № 4. Организуйте перерывы

Чтобы делать уроки без стресса, во время выполнения домашнего задания позволяйте ребенку небольшие **перерывчики – 5-10 минут** (вспомните: ведь вы и сами на работе периодически отвлекаетесь на чай и перекусы). В это время ребенок может встать из-за стола и размяться, выпить сока или скушать дольку апельсина.

Это особенно нужно малышам, которые еще только учатся писать в прописи и долго сидят в **одной позе**, вырисовывая буквы. За перерыв успеют отдохнуть и глазки.

Правило № 5. Присутствуйте или проверяйте

Для того чтобы ребенок (особенно первоклассник) делал уроки без стресса, родитель должен **присутствовать** при

выполнении домашнего задания. Здесь важна постепенность.

Совсем маленьким школьникам пapa или мама помогут **организовать работу**, проследить, чтобы ребенок не застревал на чем-то одном. Это может потребовать вашего присутствия в течение всего времени, отведенного на уроки. Затем, по мере взросления вашего ребенка и приобретения им навыков самостоятельной работы, можно договориться, что он сам делает легкие и понятные задания, а с вами – сложные.

Другой вариант – ребенок готовит все сам, а вы **проверяете**.

Обязательно хвалите и подчеркивайте его самостоятельность: «*Какой ты молодец, почти все уроки сделал сам! Ты уже совсем взрослый!*»

Правило № 6. Не делайте уроки за ребенка

Родитель НЕ ДОЛЖЕН делать уроки за ребенка. Иногда у вас может возникнуть соблазн сказать ребенку, как решать примеры или отвечать на вопросы, чтобы освободиться побыстрее. Это в корне **неверно**.

- Во-первых, тем самым вы подаете ребенку дурной пример и не удивляйтесь, если он через какое-то время попросит вас сделать уроки за него.
- Во-вторых, так он никогда не научится **самостоятельности и ответственности**.

Идите **другим путем**: вы всегда можете ненавязчиво подсказать, подтолкнуть, указать верный ход мыслей.

Правило № 7. Занимайтесь дополнительно

Понаблюдав какое-то время за тем, как ребенок выполняет домашние задания, вы без труда поймете, что именно вызывает у него