**Делать уроки без стресса. Рекомендации для родителей.**

Скучная повинность для детей, нервное и тягостное дело для родителей… И это неправильно! Несколько практических советов о том, как уйти от стресса и получить от домашних заданий хоть немного удовольствия.



**1. Как это организовать?**

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать. Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Рекомендуется на некоторое время отложить разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике.

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.

По мнению доктора биологических наук, директора Института возрастной физиологии РАО **Марьяны Безруких,** лучшее время для выполнения домашних заданий – с 15 до 17–18 часов. Если уже поздно и ребенок ничего не успел, то нет смыла делать уроки до ночи. Пользы от этого никакой. 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 ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. Школьникам трудно сделать все в один присест. В 8-12 лет идеальное время для работы – полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». 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. Нужен ли взрослый?**

Да, потому что без его присутствия детям еще трудно организовать свою работу.

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. Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное

**3. Сколько нужно помогать?**

Когда родители рядом, ребенку может показаться, что они полностью в его распоряжении. Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки.

Взрослый может вместе с ребенком посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь ее начать и… заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Позже вместе проверить выполненное задание. Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки. Контролируя любой его шаг, родитель лишает его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность. Именно поэтому так много 11-12-летних детей не умеют делать домашние задания без участия взрослых.

Еще одно правило: не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи самому. Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»; «Ты хочешь проспрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?» В результате ребенок почувствует радость и подъем от того, что смог выполнить задание сам. Одновременно он учится находить собственный метод работы, быть самостоятельным.

**4. Как справиться с кризисом?**

Если вы вдвоем сидите над тетрадью уже битый час, а ребенку все никак не удается 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 своем – не кричите и не требуйте повторить все 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 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.

**5. Когда можно «отпустить вожжи»?**

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его ребенок начнет самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился учиться, самостоятельно планировать работу и свое время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единственный способ – быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. Вы можете вспомнить, как он учился ходить: сначала вы помогали ему найти равновесие, поддерживая за обе руки, потом ему стало хватать одного вашего пальца, а вскоре он решился отпустить и его. Так и с домашними заданиями: самостоятельность приобретается постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, затем – раз в три-четыре дня. 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. К этому времени определенный этап можно считать завершенным: либо ваш ребенок 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 ребенка.

**6. «Не завышайте ваши ставки!»**



Не делайте слишком большие ставки на школьные успехи ребенка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8-летнему ребенку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далекая перспектива. Ваша цель – помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, 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.