

# Как делать домашнее задание с ребенком без истерик



## 1. Пусть ребенок попробует делать уроки самостоятельно

Реально родительская помощь в столь тяжком деле как уроки нужна, если ваш ребенок: Не понимает задания; Не может сосредоточиться – сам себе мешает; Сам просит вас о помощи. Ни в коем случае, **НИКОГДА не делайте уроки за ребенка!**

## 2. Режим дня

Как это не банально, но **режим дня крайне важен для школьника**. Необходимо тщательно продумать все моменты и составить расписание на каждый день. Помните о том, что младшим школьникам для полноценного отдыха необходимо **минимум 10 часов сна**, для среднего звена - **не менее 9 часов**, а для старших школьников - **8**. А это значит, что никаких ночных бдений над книгами.

## 3. 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.

## 4. Похвала вместо критики

**Учитесь сравнивать ребенка не с другими детьми, а с ним же самим**. Вот еще месяц назад он не мог даже крючок

написать, а сегодня уже более менее уверенно выводит букву А.

**Прогресс есть всегда. Учитесь его видеть.** Нет, это не значит, что ребенок может ничего не делать, а вы его за это должны хвалить. Если вы сами не можете найти повод для похвалы, предложите ребенку вам помочь.

### **5. Организуйте перерывы**

Чтобы делать уроки без стресса, во время выполнения домашнего задания позволяйте ребенку **небольшие перерывчики – 5-10 минут**. В это время ребенок может встать из-за стола и размяться, выпить сока или скушать дольку апельсина.

### **6. Присутствуйте или проверяйте**

Для того, чтобы ребенок (особенно первоклассник) делал уроки без стресса, **родитель должен присутствовать при выполнении домашнего задания. Здесь важна постепенность.**

### **7. Занимайтесь дополнительно**

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

## **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.

## **9. Порядок на столе — это важно!**

На продуктивную работу школьника влияют разные факторы, и порядок на столе один из них. **Помогите своему сыну или дочери правильно организовать системы хранения.** Если ребенок будет держать свое рабочее место в порядке, это научит его самоорганизации.

## **10. Спокойствие, только спокойствие!**

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!**

**С уважением, команда SkillPlus**

г.Ростов-на-Дону

ул. Дачная 97/85, 2 этаж

Тел.: +79895126156

ул. 339й Стрелковой Дивизии 12д и 21/1

Тел.: +79950911748

[www.skillplus.su](http://www.skillplus.su)