

Информирование населения в связи с проведением Дня детского здоровья

Как делать с ребёнком домашние задания без слёз...

После пяти часов занятий в школе ребёнку необходимо отдохнуть. Не стоит, придя домой, усаживать младшего школьника за выполнение задания по принципу «сделал дело – гуляй смело».

После школы покормите ребёнка. Так он не только восполнит растрченную энергию, но и включит в работу парасимпатическую нервную систему, задача которой расслабить мышцы и замедлить сердцебиение. Это даст возможность ребёнку успокоиться и отдохнуть. А вот симпатическая нервная система, которая отвечает за активацию работы головного мозга и концентрацию внимания, включится через полтора-два часа после еды - это самое идеальное время для того, чтобы сесть за уроки. Оптимальное время для выполнения домашнего задания для младших школьников с 15:00 до 17:00. К этому времени ребёнок уже успеет отдохнуть, но его организм ещё не начнёт готовиться ко сну.

Никаких подсказок и примеров по аналогии. Часто родители, не выдерживая долгих страданий над уроками, начинают подсказывать ребёнку алгоритм решения, после чего заставляют делать примеры по аналогии. Или вместо ребёнка отвечают, надеясь, что он запомнит и в следующий раз сам даст верный ответ. Но эта стратегия не работает, ведь при таком способе выполнения уроков ребёнок не учится думать, анализировать и делать вывод.

Чтобы научить школьника этим навыкам, которые понадобятся ему в дальнейшей школьной жизни, необходимо задавать наводящие, а порой провокационные вопросы и обращаться к мнению ребёнка, например, «Как ты думаешь?», «Можно ли разрезать ослика пополам?» и т.д.

Задавая ребёнку вопросы, вы заставите его размышлять над ними, и когда он сам придёт к правильному решению, начнёт верить в себя, расти в своих же глазах, не бояться ошибаться. А значит, станет более активным как дома, так и на уроках, отвечая на вопросы учителя.

Не говорите: «Это же легко!». Конечно, вам взрослому человеку, сделать математику за второй класс – проще простого, но, показывая ребёнку, как делать задачку, и резюмируя полученный ответ - «Видишь, как легко!», вы прививаете ребёнку комплекс неполноценности, ведь для него это очень сложно. А слыша от вас, что пример был элементарно простым, но он не смог сделать, его самооценка падает и пропадает уверенность в себе. В результате отговоркой для выполнения «домашки» станет фраза «У меня всё равно ничего не получится!». Взрослые должны вселять уверенность в ребёнке, подбадривать его, говоря: «какой ты молодец, задание было очень сложным, но ты справился». При этом не просто хвалить, но и объяснить, что вы делаете, например: «Ты собрался и смог дать правильный ответ или решение», «Так держать!».

Не сидите «над душой». Даже если ребёнок просит вас сделать с ним домашнее задание, не стоит сидеть возле него и под диктовку решать примеры или переписывать упражнение. Во-первых не занимайте позицию надзирателя, который в случае ошибки будет ругать, а значит, ребёнок будет бояться и ошибаться. Во-вторых, сидя постоянно рядом, вы лишите его инициативности и возьмёте ответственность за уроки на себя, а значит, и дальше контролировать его выполнение будет вашей заботой. Делайте свои дела и вы придадите ему

уверенности и дадите ему понять, что делать уроки – это обязанность, которую вы за него не сможете выполнить.

Не заставляйте всё делать сначала на черновике. Многие родители заставляют детей самостоятельно выполнить задание на черновике, после чего его проверяют, и уже потом он переписывает в рабочую тетрадь. Во-первых, ребёнок, зная, что пишет в черновике, может делать это неаккуратно. Во-вторых, вы увеличиваете время выполнения домашних заданий в два-три раза. И когда приходит время переписывания уроков в чистовик, ребёнок уже сильно устал и начинает допускать опiski, т. к. пропала концентрация внимания. И в-третьих, монотонное переписывание из черновика в чистовик – это скучно...

Если что-то не получается - отложите. Бывают задания, которые ребёнок никак не может понять – в этот момент наступает кризис, и чтобы его преодолеть, необходимо время. Вспомните себя на работе – иногда, чтобы разобраться в сложной ситуации, нужно её попросту отпустить. Так и в случае с домашним заданием. Когда у ребёнка что-то не получается, нервничает не только он, но и его родители, а значит, нездоровая атмосфера всеобщего напряжения витает в воздухе.

Делайте уроки с паузами и сладким. Для младших школьников время выполнения домашнего задания по всем предметам не должно превышать один час и при этом должно быть как минимум два перерыва по 5-10 минут. Такие паузы дадут возможность ребёнку «перезагрузиться». Во время перерыва налейте ребёнку сладкого чая или дайте съесть кусочек шоколадки. Быстрые углеводы помогут активировать мозговую деятельность.

Сначала делай письменное задание. Чтобы у ребёнка было желание делать домашнее задание, необходима мотивация. Самой лучшей мотивацией для школьников этого возраста является результат их работы. То есть когда они видят, что у них что-то получается, они делают это ещё с большим удовольствием. Именно поэтому начинают выполнять с письменных уроков.

Например, сделав пару примеров по математике, ребёнок будет видеть плоды своих трудов, что у него всё получилось. Окрылённый успехом он будет быстро делать устные задания.

Не запугивайте и не подкупайте ребёнка. Многие родители пытаются шантажировать ребёнка: «Пока не сделаешь уроки – не пойдёшь гулять», «Не хочешь учиться – не будешь смотреть мультик!», или напротив, пытаются подкупить ребёнка: «Сделаешь математику – дам конфетку!». Такие приёмчики действуют недолго, угрозы через какое-то время перестанут работать, и ребёнок скажет, что готов не гулять. А в случае с подкупами – растут растёт аппетиты. Согласившись сегодня сделать математику за жвачку, завтра ему понадобится яйцо-сюрприз, а получив отказ ребёнок начнёт бойкотировать вас.

Выполняйте задание в тот день, когда его задали. Не все предметы повторяются в школьном расписании каждый день. И чаще всего родители вспоминают о домашнем задании накануне уроков, а до этого момента может пройти несколько дней. Выполнять домашнее задание, которое задали сегодня, лучше сегодня, а не перед тем днём, когда этот урок в расписании. Ребёнок не успеет забыть тему, которую проходили на уроке, а значит, только закрепит полученные знания. И, наконец, останутся свободные выходные, которые необходимы ребёнку для полноценного отдыха.

п/сан.врача ф-ла ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области

в Шиловском районе»

Колдаева Н.М.