**Помогаем школьнику готовить домашние задания 1**

 Каждый день многие родители учеников начальной школы пытаются оказать помощь своему чаду в подготовке домашнего задания.

 Помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания родителем вместо ребенка. В попытках справиться с этими заданием (а часто и с ребенком) родители используют метод проб и ошибок, подкуп, подарки, рассуждения, и все, что может, по их мнению, сработать в этом случае.

 К сожалению, для некоторых детей школа является источником постоянного стресса. Если принять во внимание, какие требования предъявляются в школе к выполнению заданий, беспокойство относительно того, одобрят ли тебя родители, страх неудачи и так далее, становится ясно, что дети могут рассматривать дом как что-то вроде рая, где они могут спокойно отдохнуть.

 Если же они испытывают стресс и дома, когда родители «стоят у них над душой» во время выполнения домашних заданий, то где тогда то место, где можно отдохнуть? Для работающих родителей это можно сравнить с такой ситуацией, когда вы работаете целый день и получаете свою долю стресса, и возвращаетесь домой в такую же напряженную обстановку. Как долго Вы будете в состоянии выдержать подобную ситуацию?

*Приемы, которые помогут выполнять домашние задания, сведя к минимуму негативные эмоции.*

**Расписание для домашней работы.**

 Многим детям помогает, если у них есть четкое расписание, когда выполнять домашнюю работу. Для некоторых из них слишком велико бремя ответственности, если им приходится самим решать, когда приниматься за домашнюю работу. Таким детям нужно помогчь принять решение, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или после ужина. Однако, после того, как время определено, нужно придерживаться расписания настолько близко, насколько возможно. Это поможет, в частности, справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Время, отведенное расписанием на домашнюю работу, **не должно ничем прерываться.** Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное могут подождать, пока работа не будет завершена.
 **Обязательно проверяйте** выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, что могут принести в школу работу с ошибками, и поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Это действие родителей дает ребенку чувство завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также чувство безопасности и уверенности, что работа выполнена без ошибок. Эту уверенность ребенок принесет с собой в класс, и, соответственно, будет более уверен в себе, когда будет выполнять классную работу. Если Вы понимаете, что ребенок не понял какой-то определенный материал, вам нужно дать знать об этом учителю.

**Распределите задания по важности.**

 Для некоторых детей проблема, с какого задания начинать выполнение домашней работы, превращается в трудный выбор.

 Есть дети, которые пользуются горизонтальной перспективой. Так происходит, когда они считают все задания одинаково значимыми, и не устанавливают никаких приоритетов. Если вы предпочитаете распределять задания по важности, предложите ребенку, какое задание выполнять самым первым, какое – вторым, и так далее.
 Многие дети имеют тенденцию использовать количественный подход (сколько заданий осталось сделать) вместо качественного (учитывающего относительную трудоемкость заданий). Это означает, что если им задано пять различных заданий, то они в первую очередь выполнят четыре наиболее легких. С их точки зрения, таким образом у них остается несделанным всего одно задание, даже если оно на самом деле самое трудное.

**Не сидите у ребенка над душой, пока он делает уроки.**

 Для многих родителей это большая и постоянная проблема. Единственное, что можно сказать по этому поводу , это то, что родители, использующие такой способ контроля, не только подвергают себя огромной фрустрации и гневу, но и создают «выученную беспомощность».
 Многие родители скажут вам на это, что их дети просто не умеют работать, если родители не сидят рядом с ними. На самом деле, не верно, что дети не могут работать, они сознательно решают не работать. Часть детей перестает работать, когда родитель решает отойти от ребенка, и не посвящает ему полностью все свое внимание.
 Это – нездоровая «зависимость», потому что ничего подобного ребенок не может воспроизвести в классе. Вследствие этого, ребенок может решить вообще не делать работу в классе, и приносить недоделанные задания домой и т.о. он может полностью завладеть вниманием мамы или папы. Проведя целый день на работе, родители очень устали, и одна мысль о том, что им придется три часа подряд провести, сидя около ребенка, может привести к проблемам.
 Если вы уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно разрушать установившийся порядок вещей. Меняйте привычку ребенка постепенно. Несколько дней подряд садитесь в дальнем конце стола. Затем постепенно увеличивайте расстояние между собой и домашней работой, выходя из комнаты, пока, наконец, ваш ребенок не будет работать полностью самостоятельно.

**Сначала проверьте то, что выполнено правильно.**

 Родители часто имеют привычку обращать внимание в первую очередь на ошибки. Когда в следующий раз ребенок принесет вам свою работу на проверку, в первую очередь отметьте, как хорошо он выполнил те задания, которые сделаны без ошибок, правильно написанные слова и т.п.
 Относительно тех заданий, где допущена ошибка, скажите: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, у тебя может получиться несколько другой ответ».
 Теперь ребенок может вернуться к этим примерам без отвращения и без чувства «несоответствия». Если же вы начнете с разбора ошибочных заданий, да еще и рассердитесь, то ребенок, вместо того, чтобы исправлять задание, будет переживать, что он вызвал ваше неудовольствие.
 Может оказаться удобным проверять маленькие порции заданий. Для многих детей лучше, если они немедленно могут получить подтверждение, что все сделано правильно. Попросите ребенка, чтобы он сделал сначала только пять примеров и дал их вам проверить. Отметьте те, которые сделаны правильно, и предложите ребенку перейти к следующей группе примеров.
 Таким образом, ребенок получает немедленную обратную связь и одобрение, и у него появляется положительная мотивация для того, чтобы выполнять следующее задание.
 Кроме того, если ребенок начал что-то делать неправильно, есть возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку, так что ребенку не придется потом переделывать все задание целиком.

**Не разрешайте сидеть за уроками весь вечер напролет.**

 Иногда ребенок сидит над домашним заданием несколько часов подряд, пока не закончит. Это нормально, если ребенок все это время действительно работает, и если задание действительно требует столько времени на выполнение.
 Однако если вы видите, что через час или два после начала работы ребенок находится в том же положении, как и через 10 минут после начала работы, надо прекратить эту деятельность.
 Единственное, чего вы достигните в противном случае, это добьетесь возросшего чувства *«несоответствия»* у ребенка. Лучше сделать небольшой перерыв, сменить деятельность, выяснить, в чем причина .

***Причины затягивания ребенком времени ,отведенного на выполнение домашнего задания.***
*Во-первых*, он мог просто не понять новый материал в классе, и поэтому не быть в состоянии выполнить домашнее задание.

*Во-вторых*, возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В таком случае, если он будет долго сидеть над заданием, то велика вероятность, что задание будет выполнено родителями.

*В-третьих*, у ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, особенно если такие ситуации повторяются часто, и, возможно, он не в состоянии справиться с таким объемом заданий.

**Проблема домашних заданий. О ней столько говорится! А вопросы не кончаются. Проверенные опытом работы рекомендации родителям и учителям дает Галина Алексеевна Панина, кандидат психологических наук, практикующий психолог.**

       Психологическая служба в образовании давно уже стала реальностью. Однако далеко не всегда психологи, становясь неотъемлемой частью педагогического коллектива, могут похвастаться тесными профессионально-доверительными отношениями с учителями, пусть и не со всеми. Конечно, психолог должен прежде всего выполнять «социальный заказ» администрации - директора или завучей, ведь именно они определяют главный вектор психолого-педагогической компоненты образовательной среды школы. Однако и профессиональный контакт с педагогами - важнейшее условие его успешной и эффективной работы.
       Характеры запросов, то есть вопросы к психологу, у учителей могут быть различными, но традиционно много вопросов вызывает проблема выполнения учениками домашнего задания. Вот, например, одно из обращений молодой учительницы.
«В этом году сын пошел в первый класс. Я думала, что я, как учитель, сделала все, чтобы он был успешен в школе. Но оказалось, что это не так. Когда он выполняет домашнее задание, довольно часто отвлекается. Если он выполняет его один, а так бывает часто в силу моей занятости, проходит полчаса, а он еще почти ничего не сделал или сделал очень небрежно. Вообще же он часто просит моей помощи или ноет, чтобы рядом посидела. Я разбираю с ним задание, он все понимает, и я вижу, что он может сделать его сам, без моей помощи. Из-за этого я сержусь на него, раздражаюсь. Результат - он в слезы, я в крик».
       По опыту психологического консультирования я знаю, что это проблема не только этой мамы, с ней часто сталкиваются и многие другие родители, причем не только первоклассников. Раздражение и недовольство ребенком в этой ситуации совершенно неконструктивно. Прежде всего родителям надо понять реальные проблемы ребенка, а не навешивать на него ярлык лентяя и неумехи. Причин подобного поведения ребенка на самом деле может быть много. Нередко трудности в обучении связаны с незрелостью нервной системы ребенка, недостаточностью отдельных ее функций.
       А проявляются они особенно ярко именно в неумении ориентироваться в выполнении задания, выделить в нем главное, существенное. Очень часто ребенок, особенно в 1 и 2 классах, испытывает трудности с самоорганизацией и самоконтролем. Он с трудом включается в любую работу, требующую напряжения, с трудом переключается на выполнение следующего задания, делая при этом лишь только часть необходимой работы или совершая при этом большое число ошибок. И это не лень или нежелание работать, а вполне объективные трудности, которые он испытывает в такой непростой учебной деятельности. Итак, первым правильным шагом в подобной ситуации будет обращение к специалисту: дефектологу, психологу, неврологу. Именно они позволят вам понять объективные первопричины трудностей в обучении. Профессионально грамотно посоветуют, как помочь ребенку.
       Но многое зависит и от самих родителей. Ведь хорошим подспорьем в работе для нашего ученика может оказаться так называемая организующая помощь. Это не подсказка, а доброжелательное родительское указание, на что ребенку необходимо обратить внимание в своей работе.
       Не могу не сказать, что начинать, безусловно, надо с помощи ребенку в организации его рабочего места. Конечно, об этом родителям следует подумать заранее. Выделить ребенку отдельную комнату для приготовления уроков могут далеко не все. В этом случае особенно важно организовать в комнате, где живет ребенок, две отдельные зоны, «игровую» и «рабочую», и визуально отделить их друг от друга, так, чтобы первоклассника ничто не отвлекало от занятий. Для этого можно использовать передвижную перегородку - подойдет ширма, стеллаж, или подвешенные тканевые жалюзи. Визуально разделить пространство можно также, наклеив обои нейтрального цвета в «рабочей» зоне, в отличие от остальной части комнаты.
       Оформляя рабочее место ребенка, родителям следует помнить о том, что создаваемая атмосфера должна располагать к труду, к учебе (игрушки, телевизор и прочее лучше разместить в «игровой» части комнаты). Например, можно повесить на стене разработанный родителями (вместе с ребенком!) режим дня или расписание уроков, какие-либо учебные таблицы, географические карты. На свободной стене родители могут разместить полку или специальные тканевые кармашки, в которые ребенок будет складывать какие-то важные для него вещицы.
       Теперь о выполнении самого домашнего задания. Иногда бывает целесообразным разбить весь объем работы ребенка на отдельные мелкие части и поэтапно работать с каждой, помогая ему при этом переключаться с одного задания на другое.
       Могут возникнуть ситуации, когда первокласснику стоит напомнить, какой учебник надо достать из портфеля, вместе с ним найти нужную страницу, номер упражнения. Этим вы сэкономите время и силы ребенка.
       А главное - не торопите его! Пусть дома он работает в своем «природном» темпе. Ведь форсирование темпа работы может быстро истощить начинающего ученика, увеличить его нервозность. Под давлением взрослого ребенок может быстрее писать, но вряд ли он при этом научится быстрее думать. Однако еще раз повторю, что продуманный внешний контроль со стороны родителя (или учителя, если домашние задания ребенок выполняет в классе), как правило, повышает эффективность работы ученика.
Кроме того, спокойная и доброжелательная помощь поможет малышу не только сэкономить силы, но и поверить в себя и свой скорый и обязательный успех. И не надо бояться того, что ребенок никогда не станет самостоятельным - ведь при сопровождающей, поддерживающей помощи мы не лишаем его инициативы, не навязываем жестко свой способ действия.
       Разумеется, это общие рекомендации: каждая ситуация индивидуальна, как и ребенок. НО! Важно, чтобы растущий человек верил в то, что родители будут его любить независимо от всех сложностей и трудностей, что они рады самому его желанию что-то делать, его познавательной активности хотя бы на самых простых заданиях.
       В реальности очень немногие родители принимают такую установку, что обычно связано с полузабытым собственным школьным опытом, который долгие годы у многих из нас продолжает оставаться источником тревожности, переносимой на своих детей.
Обратимся еще к одному вопросу, который также довольно часто задается учителями начальной школы психологам. «Меня беспокоит то, что некоторые ученики, не только неуспевающие, но и «хорошисты», тратят слишком много времени на приготовление домашнего задания. Они не успевают дома полноценно отдохнуть и на уроки приходят вялые, нервозные, а потому работают плохо, часто бывают пассивны. С одной стороны, вроде бы и хорошо, что ученики так стараются, но как это скажется на здоровье?»
Трудно не согласиться с этим учителем и не признать того, что ничего хорошего в подобном «старании» ребят нет. Часто такая ситуация бывает связана с тем, что некоторые родители очень нервно воспринимают возможную неуспешность своих детей, выраженную учительской отметкой. Некоторые мамы и папы бессознательно относятся к отметке ребенка, полученной в школе, как к оценке их родительской успешности. Родительская тревожность, а иногда и связанные с нею родительские амбиции, принуждают ребенка сидеть за уроками до тех пор, пока задание не будет выполнено безукоризненно, тексты читаются до тех пор, пока «от зубов не будет отскакивать», письменные работы также могут неоднократно переписываться, черновики при этом считаются обязательными. Но увеличение объема работы может привести лишь к нарастанию количества ошибок у ребенка. А это вызывает уже вторичное бабушкино или мамино раздражение и язвительные замечания в адрес ребенка. Бывает и по-другому: начинающий ученик предоставлен сам себе при выполнении домашнего задания, он долго не может сосредоточиться, ему трудно сориентироваться в задании, определить, с чего начать. Он или смотрит в окно или начинает играт ь. А время идет... Потом приходят взрослые и... Я думаю, можно не продолжать.
       И в первом, и во втором случае нерационально используются силы и время ребенка. Он устает, а его нервная система еще больше истощается, он не успевает отдохнуть, погулять, расслабиться. Результат, к сожалению, будет неутешительным: переутомление скажется на снижении интереса к учению, вызовет плохие отметки и неудовольствие родителей. Есть и еще один отрицательный результат: ребенок получает опыт и знание того, что учиться «небезопасно», да еще к тому же трудно и скучно. Поэтому в данной ситуации говорить о формировании полноценной учебной мотивации, об осознанном принятии ребенком позиции ученика просто не приходится.
       Учителя также часто спрашивают: «Каковы рекомендации специалиста родителям по времени выполнения их ребенком домашнего задания?»
       В книге замечательного дефектолога А.О. Дробинской «Школьные трудности» указаны следующие санитарно-гигиенические нормы: в первом классе, начиная со второго полугодия, - не больше одного часа, во втором классе - до полутора часов, в третьем-четвертом классах - до двух часов.
       Следует помнить, что перед началом работы ребенку необходимо полноценно отдохнуть. Тогда его работоспособность будет выше, и ему потребуется меньше времени для работы.
       Кроме того, для эффективной работы необходимы перерывы - работать без отдыха ребенок может недолго. Так, непрерывное чтение у первоклассника не должно превышать 10 минут, письмо - 5 минут. После этого ему необходимо расслабление, переключение внимания, лучше всего физминутка, а также специальные упражнения для глаз, кистей и пальцев рук.
       Через 40-45 минут после начала работы имеет смысл сделать большой перерыв - можно дать ребенку возможность перекусить, поиграть с кошкой или собакой, повисеть на турнике. Только не стоит смотреть телевизор или играть в компьютер. Помните - должны отдохнуть глаза, и поработать и другие группы мышц.
       Учителя первых классов, готовясь к родительскому собранию, к встрече с обеспокоенными мамами и бабушками, задают и такой вопрос: «С каких
предметов следует начинать выполнение домашнего задания?»
       Это определяется индивидуально. Однако в большинстве случаев начинать лучше с чтения. Оно включает ребенка в работу, а зрительные образы слов подготавливают его к письму. После чтения и письма можно перейти к математике, оставив на «закуску» более легкие предметы. Но если ребенок сам планирует выполнение своего домашнего задания, то не стоит ему мешать, дайте ему свободу. Обычно дети охотнее берутся за предметы, которые ими легче усваиваются или кажутся более интересными.
       Внимательным родителям дома нетрудно организовать правильный ритм чередования нагрузки и отдыха: они знают своего ребенка и чувствуют его состояние. А как быть учителю в классе, где 30 человек? По каким признакам он может понять, что ученики устали? Прежде всего, следует обращать внимание на осанку детей. Многие при утомлении часто «ложатся» на парту, «сползают» с нее, откровенно при этом зевая. Другим показателем утомления является снижение чувствительности учеников: для того, чтобы привлечь их внимание, учителю приходится чаще повышать голос.
       Учитель может заметить у ребят и потерю интереса к выполняемому заданию, что связано со снижением продуктивности умственной деятельности, ухудшением концентрации внимания. Следует помнить, что в процессе обучения утомление неизбежно, об этом, кстати, надо обязательно сказать и родителям учеников. Нагрузка, которую мы даем детям, должна дозироваться таким образом, чтобы она могла полностью компенсироваться последующим отдыхом. Если же этого не происходит, то утомление ребенка накапливается и переходит в хроническое переутомление. А этого быть не должно.
       Режим дня ученика начальной школы необходимо тщательно планировать с учетом того, например, что ребенок должен находиться на свежем воздухе не менее 2 часов ежедневно. Сочетание свежего воздуха, движения и положительных эмоций позволит ему зарядиться бодростью и энергией, и он обязательно с помощью учителя и родителей справится со школьными трудностями.

[Журнал "Практика образования", №1, 2008 г.](http://www.zankov.ru/magazine/article%3D666/)

Как готовить домашнее задание.

1. Проветри комнату.

2. Выключи телевизор. В комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.

3. Сотри со стола пыль, убери лишние игрушки и все, что не относится к школе.

4. Проверь, достаточно ли света, если нет – позаботься о настольной лампе.

5. Сходи в туалет, помой руки, утоли жажду.

6. Помни, за уроки нужно садиться сытым, чтобы не отвлекаться.

7. Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.

 8. Приготовь письменные принадлежности, необходимые для занятий.

9. Учебники, тетради и дневник положи слева от себя. Заканчивая урок, откладывай все справа от себя.

10. Пришло время начинать работу. Сядь на стуле удобно. Настройся на работу.

11. Ты имеешь право на отдых в течение 10 минут через каждые 40 минут. Но лучше отдыхать после каждого предмета. Чтобы контролировать время отдыха – сверяйся по часам.