**В плену домашней работы.**

Не секрет, что есть немало детей, для которых школа является источником постоянного стресса. А если они испытывают стресс и дома, когда вместе с родителями выполняют заданные упражнения?

Приведённые правила помогут Вам, уважаемые родители, избежать обид, гнева, неудовольствия, растерянности и ещё множества отрицательных эмоций, которые зачастую сопровождают процесс выполнения домашней работы.

1. **Составьте расписание.**

Многим детям помогает, если у них есть чёткий распорядок дня. Ребёнок сам решит для себя делать ли уроки сразу после школы или же после ужина. Но вот родители должны помочь ребёнку придерживаться расписания настолько близко, насколько это возможно.

1. **Распределите задания по важности.**

Есть дети, которые пользуются горизонтальной перспективой. Они считают все задания одинаково значимыми и не устанавливают приоритетов. Другие используют количественный подход ( сколько заданий осталось сделать) вместо качественного. Если вы предпочитаете распределять задания по важности, предложите ребёнку, какое задание выполнять самым первым, какое – вторым и так далее.

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

Несколько дней подряд садитесь в дальнем конце стола. Затем постепенно увеличивайте расстояние между собой и домашней работой, пока наконец ваш ребёнок не будет работать самостоятельно.

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

Относительно тех упражнений, где допущена ошибка, скажите: « Я думаю, что если ты ещё раз проверишь этот пример, у тебя может получиться другой ответ». Иногда удобно проверять маленькие порции заданий. Попросите ребёнка, чтобы он сделал сначала только пять примеров и дал вам их проверить.

1. **Не разрешайте сидеть за уроками весь вечер напролёт.**

Если вы видите, что час спустя ребёнок находится в том же положении, как и десять минут назад, надо срочно прекратить эту деятельность. Причин такого поведения может быть несколько.

Во-первых, он мог просто не понять новый материал в классе.

Во-вторых, у ребёнка сформировалось чувство беспомощности.

В-третьих, у ребёнка могут быть серьёзные проблемы с обучением в целом.

1. **Обращайте внимание на невербальные сигналы.**

Гримасы, напряжённая поза, вздохи, поднятые брови – эти невербальные сообщения только добавят напряжённости в ваши отношения.

1. **Избегайте доделывать домашнюю работу за ребёнка.**

Некоторые родители готовы сделать за ребёнка всю домашнюю работу. Дети чувствуют себя «неадекватными», когда родители доделывают за них работу.

Во-первых, они воспринимают это как свой провал.

Во-вторых, они чувствуют, что никогда не смогут выполнить задание так хорошо, как это сделали мама или папа.

Если ребёнок не смог доделать задание, хотя честно старался, напишите записку учителю, в которой подробно объясните все обстоятельства. Большинство учителей среагируют адекватно.