**Как уйти от стресса**

**и получить от домашних заданий хоть немного удовольствия?**

1. Необходимо превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, проис­ходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. Лучшее время для выполнения до­машних заданий - с 15 до 17-18 часов. Школьникам трудно сделать все в один присест. 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. Детям тре­буется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно рабо­тать и управлять своим распи­санием. 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.
3. Не стоит си­деть с ребенком и следить за каждым движением его руки. Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снима­ем с него ответственность. Еще одно правило: не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуж­дениях и решать задачи са­мому.
4. Сотрудничайте с учителями. Дети часто не знают, как попро­сить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им не ясно. Ребенка нужно специально этому учить, и это задача ро­дителей.
5. Требовать от ребенка слишком многого - верный способ внушить ему отвращение к учебе.
6. Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя, стоит перепоручить эту ежедневную обязанность другому взрослому, например кому-то из родственников - им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.
7. Нужно быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем.
8. Если у ребенка получается самостоятельно работать, если он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продвигаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним. 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.