



**ТЕМА «КАК РОДИТЕЛИ
МОГУТ ПОМОЧЬ
РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ.
РЕЖИМ ДНЯ. ТИПИЧНЫЕ
ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В
ОРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНОГО ТРУДА И
ДОСУГА РЕБЕНКА»**

2-4-е классы

Родители придают большое значение образованию своих детей, но при этом не всегда точно знают, как помочь ребёнку с учёбой, а во что лучше не вмешиваться.

Особенно остро этот вопрос стоит с начальной школой, когда всё только начинается, закладывается база и определяется отношение к учёбе на все будущее.

Родители успешных детей делают примерно одно и то же, что помогает их детям преуспеть в учёбе. И это не столько связано с самой учебой, сколько со стилем воспитания в семье, и с моделированием своего отношения к жизни.

Выделяют **9 тактик**, как родители могут помочь ребёнку эффективно учиться

1. Внимание и позитивное отношение к ребёнку

Некоторые дети плохо учатся в школе, потому что неуверенные в себе и имеют низкую самооценку. **Уверенный в себе ребёнок с адекватной самооценкой имеет намного больше шансов на успех**, чем затюканный.

Почаще напоминайте ребёнку, что вы его любите, и что ваша любовь не зависит от оценок в школе. Это поддерживает его энтузиазм и веру в свои силы, и, в конечном счёте, хорошо отражается на успеваемости.

И пожалуйста, **проводите много времени вместе**, даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребёнком, поиграйте, поговорите.

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми в классе или детьми знакомых. Все дети разные. **Можно сравнить ребёнка с ним самим же** в более ранний период – и обязательно отметить его прогресс. **Избегайте абсолютного мышления**: не говорите ребёнку, что он *всегда* такой-то и такой-то (*вечно всё* забывает, *постоянно* отвлекается). Если возникла проблема, обсудите конкретный случай, но не распространяйте это на всё и всегда.

Избегайте паники в стиле «все пропало»: ты столько пропустил, что нагнать уже не получится; ты так поздно сел за уроки, что ничего уже не успеешь. Вместо этого, фокусируйтесь на положительной стороне: уже поздно, конечно, но раз ты сел за уроки только сейчас, постарайся сделать самое главное, а завтра начинай делать уроки раньше.

2. Позитивное отношение родителей к учёбе

Исследования показывают, что у **образованных родителей дети более успешны в учёбе**. Секрет в отношении к учёбе в семье: знания ценятся родителями – потому и дети относятся к учёбе с уважением.

Чему можно поучиться у маленьких детей – это **радости от процесса обучения**. Малыши обожают узнавать что-то новое. Со временем учеба превращается в рутину – и радость уже не приносит.

На своем примере покажите, что люди учатся всю жизнь, и что учёба дает полезные знания и навыки, что она помогает вам получать от жизни то, что вы хотите.

Регулярно читайте и делитесь с ребёнком тем, что узнали. Если не знаете ответа на вопрос ребёнка, вместе ищите ответ в интернете и обсуждайте результаты поиска.

3. Добросовестность, трудолюбие, ответственность

Лучше и легче всего учатся те школьники, которые добросовестны и трудолюбивы. Это даже важнее, чем наличие способностей. **Трудолюбивый, настойчивый ребёнок, всегда будет достигать хороших результатов**. Моделируйте трудолюбие и добросовестность дома в кругу семьи: делая работу по дому, комментируйте те моменты, где вы делаете дело на совесть.

Воспитывайте в ребёнке целеустремленность и ответственность. Дома **разговаривайте о планах** на ближайшее и далекое будущее, и о том, как этого достичь. **Делитесь новостями** с вашей работы, просите совета у ребёнка. Договоритесь с ребёнком о его домашних обязанностях и поощряйте их выполнение без ваших напоминаний.

4. Адекватное отношение к успеваемости

Иногда для родителей оценки стоят на первом месте. В таком случае, неудачи в школе могут подрывать самооценку ребёнка. Здесь важно **не завышать ожидания от ребёнка**, и оценивать ребёнка исходя не только и не столько из успеваемости в школе. **Не требуйте идеальности** от ребёнка. Неудачи и трудности в школе – нормальная часть процесса обучения. **Помогите ребёнку справляться с неудачами** и учиться на ошибках: обсудите с ним, что пошло не так, и что надо сделать, чтобы улучшить ситуацию. Показывайте на своём примере, как вы решаете проблемы и относитесь к своим ошибкам.

5. Режим дня

Да-да, все знают, что детям важно хорошо питаться, высыпаться, достаточно отдыхать, и заниматься спортом. Но иногда, в погоне за дополнительными секциями, родители забывают об этом.

Здесь все просто. **Если ребёнок не выспался – он не может думать продуктивно**. Ребёнку необходимо спать минимум 8 часов в сутки. Научно доказано, что во время

сна мозг не отдыхает, а усваивает новую информацию, полученную за день. **Дети, которые высыпаются, учатся быстрее, лучше фокусируются и эффективнее запоминают.**

Питание также важно: не слишком много, не слишком мало. Включите в рацион ребёнка жирную рыбу, яйца и орехи. **И вода.** Ребёнок должен пить достаточно воды. Купите ребёнку красивую многоразовую бутылку для воды и приучите регулярно ее выпивать и наполнять снова. **Спорт** несколько раз в неделю помогает мозгу справляться с нагрузками. Исследования показывают, что память и ясность мышления улучшаются уже после 15 минут тренировки. **Отдых** также необходим детям, как и учёба. **Для начальных классов лучший отдых – это игра.** В учёбе нужно делать перерывы: на каждые 25-30 минут активной учёбы необходимо 5-10 минут отдыхать. **Время для домашнего задания** нужно выделить днём или рано вечером, но не ночью. Лучше чтобы ежедневно это было одно и то же время, чтобы выработалась привычка. **Самый сложный материал нужно повторить перед сном** – тогда он лучше обработается мозгом ночью – и на утро легче вспомнится!

Обратите внимание на то, **в каких условиях дома учится ваш ребёнок:** на кухне при включенном телевизоре, перед компьютером с играми или в отдельной комнате, где ничего не отвлекает? **Организируйте рабочее место** для ребёнка – красивое и комфортное. Уберите всё, что может мешать. И старайтесь сами не отвлекать ребёнка.

6. Нагрузка в меру

Некоторые дети заняты весь день, больше взрослых: после школы они посещают тысячу кружков и секций, занимаются тремя видами спорта, у них есть репетиторы по многим предметам. А ещё родственники, друзья, общение, интернет, игры. И отдых, которого нет. **Не старайтесь объять необъятное,** не записывайте ребёнка в 10 кружков и секций. Лучше помочь самому ребёнку определить свои склонности и интересы – и отправить в соответствующую студию.

Большинство проблем с предметами в школе решаемы: поговорите с учителем и выясните у ребёнка, в чем проблема.

Следите, **чтобы нагрузка соответствовала возрасту.**

7. Помогите ребёнку организовать своё время

Все взрослые знают, что дела бывают срочные и несрочные, важные и не очень. Но детям это не так очевидно. Для детей, подготовка к тесту, чтение книги и компьютерная игра могут стоять на одном уровне срочности и важности. Вместе с ребёнком **обсуждайте, какие дела у вас сегодня вечером важные,** а какие не очень: приготовить ужин, погулять с собакой, поиграть на компьютере, поболтать с подругой. **Вместе тренируйтесь ставить цели.** Таким же образом, **тренируйте ребёнка ставить самому себе цели:** хочется в воскресенье поехать к другу в гости, значит, уроки нужно сделать в субботу. Дальше – цели более длительные: хочется получить хорошую оценку за тест, значит нужно учить слова каждый день, читать

тексты и делать задания, на уроках активно работать и задавать вопросы, сделать конспект, а перед тестом все повторить вовремя.

8. Терпение, терпение, терпение

Иногда родители **слишком спешат научить детей всему и сразу**: читать в 2 года, английскому в 3 года, писать в 4, математике в 5... **Излишняя нагрузка не по возрасту приводит к стрессу и усталости**. При первых неудачах или трудностях родители расстраиваются. Ребёнок при этом теряет веру в свои силы и развивает негативное отношение к учёбе.

Родители нервничают и нанимают репетиторов. Это приводит к еще большей нагрузке – и всё по кругу. **Относитесь терпеливо к процессу развития** ребёнка. До школы и в самом начале школы игра и социальные навыки – намного важнее учёбы и знаний. И помните, что трудности в учёбе – это также шанс для ребёнка научиться решать проблемы, справляться с неудачами и учиться на своих ошибках.

9. Не давайте ребёнку рыбку, а научите ребёнка ловить её

Научите ребёнка учиться. Не делайте уроки за ребёнка, и не делайте уроки с ребёнком. Излишняя опека и контроль расслабляют. В результате, дети находятся в позиции ожидания помощи, указаний, поддержки. **Дайте ребёнку возможность проявлять самостоятельность и ответственность**.

Научите ребёнка, как организовать своё время, как работать эффективно, как ставить цели и добиваться их – а саму учёбу предоставьте ребёнку. Конечно, если ребёнок обратится за советом или попросит объяснить трудный материал, обязательно помогите ему. Но вместо того, чтобы решить за него задачу, объясните принцип решения. А еще лучше – **посоветуйте ребёнку, что нужно сделать, чтобы самому найти ответ** на свой вопрос. Так вы дадите ребёнку **инструмент для успешной учёбы и уверенность в себе** при любых обстоятельствах.

Лучшее, что вы можете дать ребёнку – это знание того, как он сам может найти, понять, и запомнить нужную ему информацию.