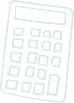
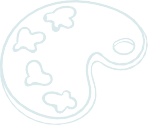
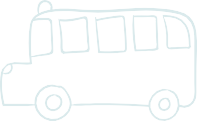
# Адаптация к учебной нагрузке: как научить делать уроки



ВвТеидпеыние

По мнению ***Екатерины Бурмистровой***, детского и семейного психолога, психотерапевта, директора онлайн Школы психологии, мамы 11 детей, важно заранее договориться с ребенком, что если он сделает уроки за отведенное время, то вы потом успеете много всего: почитаете книжку, поиграете в настоль- ную игру, порисуете, что-то смастерите, посмотрите любимый фильм, погуляете



и

- все, что вам нравится. Ребенку должно быть выгодно сделать уроки за это время.

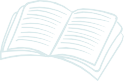


*«В ваших интересах научить относиться к урокам, как к промежуточному*

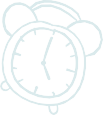
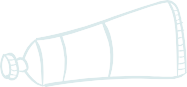
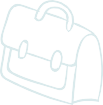
А

*этапу: потрудился, а потом будет радость».*



Помните, первоклассник может провести за рабочим столом не больше 20- 25 минут, если ребенок истощаем, то – 15 минут. И если вы ребенка усаживаете больше, чем на полчаса, то просто теряете время – и свое, и его.

Ад

*Пока вы не сформируете навык выполнения домашних заданий, не оставляйте уроки на время после кружков. Любимые дополнительные заня- тия (бассейн, танцы, рисование) будут еще одним стимулом, чтобы научиться*

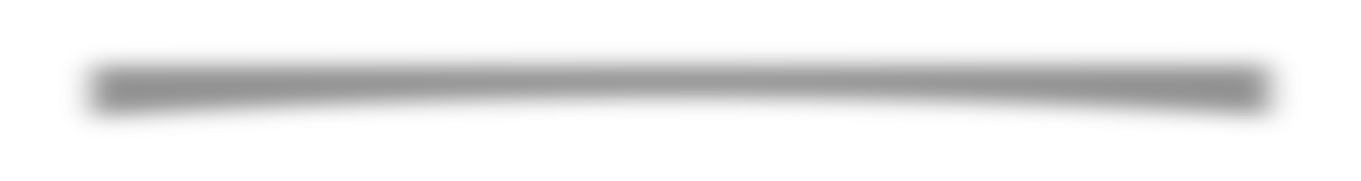
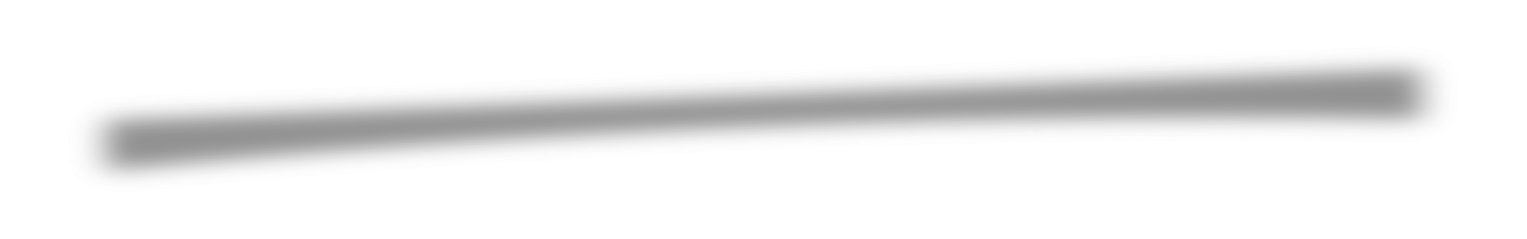
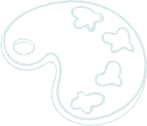
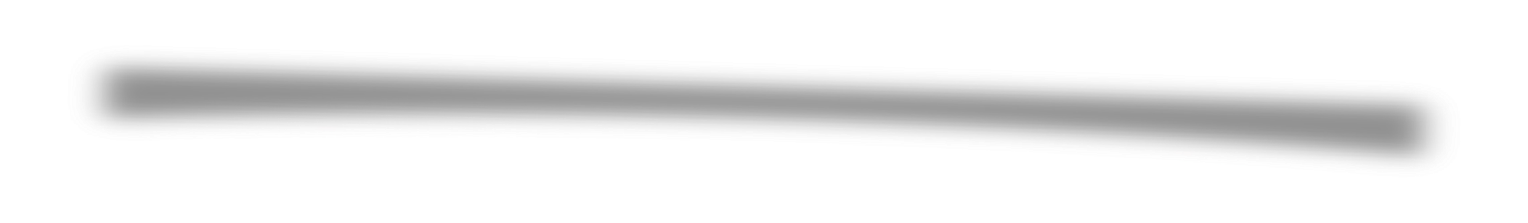
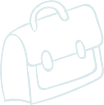
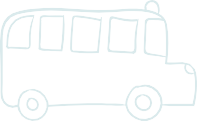


А к А к А к

*делать уроки быстро и качественно.*



### Соблюдайте небольшие правила выполнения домашнего задания с ребенком



Сначала делаются письменные задания, потом устные.

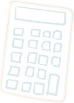


### Ребенку нужна помощь, если он реагирует хотя бы одним из перечисленных способов:

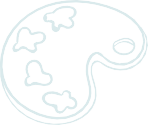
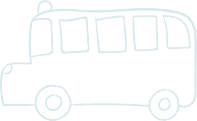


плачет или злится, когда делает уроки; не понимает заданий;



медленнее других одноклассников усваивает темы, не успевает за клас-

сом;

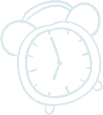
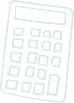
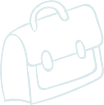
явно не в силах сосредоточиться: все бы сделал, но мешает сам себе; не может пересказать текст (литературный или из учебника); сидит за уроками долгие часы, до самой ночи, с ничтожным результатом; прямо просит вас о помощи.



5

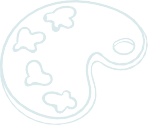
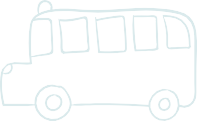
м

В статье детского психофизиолога и академика РАО **Марьяны Михайловны Безруких** на сайте образовательного проекта «Family tree» родители могут найти ответ на очень актуальный вопрос «Как сформировать навык самостоятельной подготовки домашнего задания?»:



ВвТеидпеыние

Как только школьнику начинают задавать первые домашние задания - *дайте возможность выполнить их самостоятельно*. Вы можете рас- сказать, как удобнее расположить тетрадь на столе, пошагово объяснить, что нужно делать – и уйти.



В

*Не стойте за спиной*: так вы берете ответственность за выполнение задания на себя.



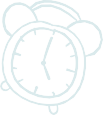
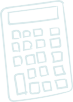
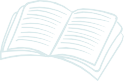
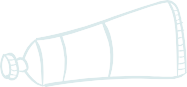
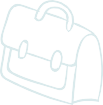
А

*Ограничение времени – враг мотивации*. Не ставьте строгий тай- мер на выполнение уроков, дайте время на отдых и отвлечение внимания. *Не подсказывайте и не отрывайте, если видите, что что-то не получается.* Да, так галочки в прописях будут не такими красивыми, зато это



 будет на 100% самостоятельная работа.

А

*Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки — так можно было бы сформулировать двойное правило педагогики. Наталья Евсикова предлагает метафору: «Ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, — и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную — так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития».*

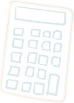


к ц

#### Можно говорить

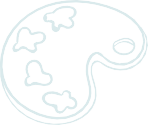


«Не волнуйся, у тебя все получится»

«Давай разберемся вместе»



«Посмотри, какие красивые эти буквы»

«Ты сегодня выполнил это задание быстрее, чем вчера»

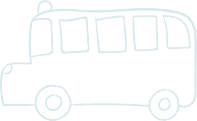
«Быстрее сделаешь уроки, больше останется времени на прогулку»

#### Не следует говорить

«Как всегда сделал все неправильно!»

«Сам сделал ошибку, сам и исправляй»

«Задание выполнено некрасиво: надо его переписать!»

«Вечно ты «тянешь резину»

«Не сделаешь уроки, не получишь сладкого»



6

*Использованы материалы Алтайского краевого центра психолого-педагогической помощи*.