

## Материалы для родительского всеобуча «Делать уроки без стресса»

Разработала  
Нифантьева Наталья Владимировна  
педагог-психолог МБОУ СОШ №2 г.Радужный

### **Как это организовать?**

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час в одном и том же месте.

Ребенок с 1 класса должен знать, что уроки – это его дело. И что учиться он не для мамы с папой, бабушки с дедушкой, а для себя. Домашние задания - дело ребенка, и он волен выбирать, готовить их или нет. Поэтому иногда дайте ребенку возможность столкнуться с последствиями собственной безответственности. Только когда ребенок сталкивается с последствиями своих действий или бездействия, он может узнать реакцию мира на его поступки. Только так он понимает, что совершил ошибку или проступок.

Для психологического роста и развития ребенку нужно накапливать также и опыт преодоления собственных неудач. Как? Через собственный пример того, как вы исправляете свои ошибки, а также помогая ему понять, что именно не получилось. При поражении обращайтесь к чувствам ребенка («Ты очень расстроился?», «Что ты почувствовал?»), а также демонстрируйте уважение к его личности и безусловное принятие, веру в него.

Лучшее время для выполнения домашних заданий – с 15.00 до 17-18.00. Хотя длительность занятий может быть разной. В 8-12лет идеальное время выполнения домашних заданий 0,5 часа без перерыва, если дольше - ребенок труднее сосредотачивается, поэтому необходимы перерывы в 5-10 мин на протяжении выполнения заданий.

### **Нужен ли взрослый?**

Да, т.к. ребенку еще трудно организовать свою работу и еще он нуждается в одобрении сделанного. Взрослый, которому ребенок доверяет, успокаивает своим присутствием и подпитывает веру ребенка в свои силы. Как только ребенок сможет справиться без мам и пап, он непременно откажется сам от их помощи.

Важно договориться с ребенком о правилах выполнения домашних заданий.

Черновик рекомендуется использовать не всегда, а только для выполнения отдельных заданий (для тренировки).

Нельзя заставлять ребенка переписывать всю работу целиком, если он допустил незначительную ошибку – научите его аккуратно ее исправлять.

### **Сколько нужно помогать?**

Ребенок должен знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки. Принцип прост: ВМЕСТЕ, но не ВМЕСТО. Взрослый вместе с ребенком может посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь начать ее... и заняться своими делами, уточнив, что будет рядом, если ребенку понадобится помощь.

Контролируя каждый шаг ребенка, взрослый лишает его возможности стать самостоятельным и снимает с него ответственность.

### **Как справиться с кризисом выполнения задания?**

Если в совместной работе над заданием возникло напряжение – не стоит продолжать эту работу. Не кричите и не требуйте от ребенка повторить все снова и снова. Закройте учебник, тетрадь и вернитесь к заданию позже.

Если родители раздражаются или негодуют, в этом случае домашние задания – это источник всеобщего напряжения, и ребенок вследствие этого испытывает постоянное чувство вины, может легко потерять желание работать, т.к. будет бояться вновь разочаровать родителей.

## **Что чувствует ребенок, когда получает «2» или испытывает трудности в домашних заданиях?**

Ему кажется, что он перестает нравиться своим родителям и что они не верят в него, и, таким образом, теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучения, ребенок теряет всякий смысл их выполнения.

Тем не менее, в основе детской психологии лежит принцип удовольствия, незамедлительного удовлетворения желаний. Именно поэтому мы стараемся учить ребенка по возможности через игру. Именно поэтому в любой работе детям нужен по возможности быстрый результат, т.к., когда они достигают желаемого, они становятся более самостоятельными и уверенными в себе. Поэтому учите ребенка ставить перед собой конкретные и выполнимые, недолгосрочные цели. Усилие легче прилагать, когда есть ясная цель и привлекательный «бонус» по завершении дела. Ребенок должен всегда понимать, чем бы он ни занимался, что и зачем он должен сделать, иначе – досада, протест или бессилие. А взрослые, в свою очередь, должны стараться быть последовательными в своих требованиях, и требования эти должны быть четко сформулированы.

Что делать? Объясните ребенку, что вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных трудностях и о том, как вы их преодолели. Детям важно знать: **с этим можно справиться.**

### **Роль родителей в выполнении домашних заданий**

**МАМА:** Чаще уроками ребенка занимается мама.

- Если она умеет заставить ребенка работать – она чувствует, что выполняет свой долг, если нет – ей кажется, что она плохая мать.
- Нередко оценки ребенка мама воспринимает как оценку своей родительской успешности. Позиция отца более отстраненная, но и его самоуважение зависит от школьных успехов сына или дочери.
- Нередко школьные годы детей возвращают родителей к собственным школьным воспоминаниям. Н-р, если мама была отличницей, ей трудно понять, почему ее ребенку может трудно даваться тот или иной предмет. Если же она училась плохо, то может вновь переживать свой негативный опыт. В обоих случаях она чувствует **тревогу**. А на ребенка ложится **груз двойной ответственности** – за себя и за эмоции взрослых.

**ПАПА:** Какова же роль отца? Скорее он похож на миротворца. Его слова должны приносить умиротворение. Он должен быть тем, кто пресекает конфликт, дает и матери, и ребенку ощущение уверенности в том, что они справятся с этими временными трудностями.

### **Стоит ли взять репетитора?**

Только, если пробелы в знаниях были замечены учителем. В другом случае у ребенка может возникнуть чувство, что вы слишком беспокоитесь («Значит, со мной не все в порядке?») и не доверяете ему. Он будет чувствовать тревогу и может замыкаться в себе.

### **Почему ребенок ленится делать уроки?**

- Панический страх неудачи.  
Ребенок может затормаживаться, частично или полностью отключаться от происходящего. Либо – мы можем наблюдать на его лице маску безмятежности. Ребенок должен быть уверен, что взрослые верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится. Вера родителей – основа уверенности ребенка в своих силах. Родители должны поддерживать ребенка, помогать ему готовить уроки, подбадривать, создавать у него ощущение, что он движется вперед. Тогда ребенок поверит в себя. Главное – никогда и ни при каких неудачах не теряйте контакта со своим ребенком. Дайте ребенку понять, что ошибаться естественно.
- Привлечение внимания взрослых к себе.

Обычно возникает у детей, склонных к демонстративному поведению. Такие дети обычно очень зависимы от родителей и повышенно нуждаются во внимании и ласке. Но не выражают свои эмоции прямо. Т.о., неуспеваемость – это средство вызвать беспокойство взрослых.

Родителям нужно окружить своего ребенка заботой, даже если им кажется, что он и без того с лихвой ее получает. Когда ребенок делает уроки, пододвиньтесь к нему поближе, погладьте по голове, по спине, пошепчите на ухо что-нибудь ободряющее и ласковое.

Помните: детям нужна не столько реальная помощь в уроках, сколько открытое выражение родительских чувств.

### **Если снизилась успеваемость...**

Есть всего две причины снижения успеваемости:

1. Высокая личностная или школьная тревожность.
2. Низкий уровень учебной мотивации вследствие:
  - педагогического отставания по программе;
  - низкого уровня психологической готовности к обучению на данной школьной ступени;
  - интеллектуальной пассивности (особенностей волевого и интеллектуального развития ребенка).

### **Что такое оценочная тревожность и как с ней справиться?**

СИТУАЦИЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ всегда была и остается тревожной не только для детей, но и для взрослых. Негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей. По факту это так называемая «оценочная тревожность».

Исследователи выделяют **две составляющие оценочной тревожности**:

- Беспокойство - определяется как состояние ума, осмысливающего труднообъяснимые или тревожащие обстоятельства.
- Эмоциональность — неспецифические реакции, вызываемые возбуждением вегетативной нервной системы.

Теория оценочной тревожности была впервые разработана в 1952 году Джорджем Мандлером и Сеймуром Сарасоном. Она объясняла влияние тревожности на успешность выполнения заданий в ситуации оценивания. Было выявлено, что тревожные студенты получают меньший балл по тестам интеллекта, чем студенты с низким уровнем тревожности. И чем более значимым для студента был результат теста, тем более отчетливо проявлялась эта закономерность.

Т.о., уровень оценочной тревожности:

- ✓ находится в обратной пропорциональной зависимости от чувства самоуважения и признания своих достоинств;
- ✓ напрямую связан со страхом отрицательной оценки;
- ✓ зависит от способности к оцениванию, способности критически оценивать результаты своей работы, конкретных действий, умений;
- ✓ зависит от пола и возраста.

Важно учитывать, что учащиеся с высоким уровнем тревожности гораздо лучше выполняют работы, содержащие открытые вопросы, а не варианты ответов, поскольку возможность изложить свои мысли позволяет уменьшить напряжение, вызванное тестом (контрольной работой).

Кроме того, учащиеся с высоким уровнем тревожности совершают гораздо больше ошибок, когда оценка является для них главным стимулом.