

Как родители могут помочь ребенку учиться

Один из самых частых родительских вопросов — «Ребёнок не хочет учиться, что делать?». Но для того, чтобы хотеть учиться, учиться надо как минимум уметь. А это навык! Не стоит ожидать, что ребенок сможет сделать это самостоятельно: пока маленький человек учится в 1-2 классе (в 3 уже более или менее начинает включаться ответственность за себя), он ещё не очень собран, организован, попросту «вменяем». Поэтому он нуждается в контроле со стороны, то есть его надо элементарно научить учиться, показать, как это делается. Конечно, есть дети, которые в силу повышенной тревожности, например, страха перед учителем или родителями, или, наоборот, чрезмерной симпатии учителем (больше встречается у девочек), сами обеспокоены выполнением домашнего задания. Но это скорее исключение из общего правила. Итак, ответственность за умение ребёнка учиться в значительной степени лежит на взрослых!

Предлагаем 9 тактик, как родители могут помочь ребенку эффективно учиться.

1. Режим дня

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 ребенок не выспался – он не может думать продуктивно. Ребенку 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 ребенка жирную рыбу, богатую Омега-3, яйца и орехи. И вода. Ребенок должен пить достаточно воды. Купите ребенку 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 учеба. Для младших классов лучший отдых – это игра. В учебе нужно делать перерывы: на каждые 25-30 мин. активной учебы необходимо 5-10 мин. отдыхать. Время для домашнего задания нужно выделить днем или рано вечером, но не ночью или поздно вечером. 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 ребенок: на кухне при включенном фоном телевизоре, перед компьютером вперемешку с играми и чатами, или в отдельной комнате, где ничего не отвлекает? Организуйте рабочее место для ребенка – красивое и комфортное. Уберите все, что может мешать. И старайтесь сами не отвлекать ребенка.

2. Внимание и позитивное отношение к ребенку

Некоторые дети плохо учатся в школе, потому что не уверены в себе и имеют низкую самооценку. Уверенный в себе ребенок с адекватной самооценкой имеет намного больше шансов на успех. Чаше напоминайте ребенку, 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 счете, хорошо отражается на успеваемости. Проводите много времени вместе, даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребенком, поиграйте, поговорите. Многие дети плохо учатся, чтобы привлечь к себе внимание родителей. Не сравнивайте ребенка с другими детьми в классе или детьми знакомых. Все люди разные.

Памятка для родителей «Как помочь ребёнку учиться»

1. Помогайте ребенку в учебе, чтобы он понял все детали трудного задания и сам мог

выполнить аналогичное, подробно объясняя свои действия.

2. Чаще играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады.
3. Приучайте ребенка к режиму дня, тем самым развивая его волю и собранность.
4. Помогайте ему стремиться совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то пусть ребенок научится в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задание. При подготовке домашнего задания ученику помогут специальные памятки.

На заметку родителям

- Не превращайте выполнение ребенком домашних заданий в орудие пыток.
- Формируйте положительную мотивацию выполнения домашнего задания, его дальнюю перспективу.
- Поощряйте своего ребенка за хорошо выполненное домашнее задание, хвалите его, радуйтесь его результатам, связанным с положительной отметкой.
- Помогайте ребенку в выполнении домашнего задания только в том случае, если он в этом нуждается.
- Не пытайтесь выполнять задание за своего ребенка, лучше пусть он вообще домашнее задание не сделает, чем сделаете его вы.
- Формируйте у ребенка культуру умственного труда, интересуйтесь, какую дополнительную литературу можно использовать для качественного выполнения домашних заданий.
- Используйте возможность дополнительных и стимулирующих занятий в школе для того, чтобы снизить учебную нагрузку дома.
- Консультируйтесь с учителями-предметниками, если видите, что ваш ребенок испытывает затруднения с подготовкой домашних заданий.

Ниже приведен список приемов, призванных помочь процессу выполнения домашних заданий и предотвратить фрустрацию, гнев и разочарование.

1. Расписание для домашней работы

Многим детям помогает, если у них есть четкое расписание, когда выполнять домашнюю работу. Для некоторых из них слишком велико бремя ответственности, если им приходится самим решать, когда приниматься за домашнюю работу. Такие дети могут принять решение, делать ли им уроки сразу после прихода из школы или после ужина. Это их личное дело, которое зависит от их стиля учебы. Однако, после того, как время определено, нужно придерживаться расписания настолько близко, насколько возможно. Это поможет, в частности, справиться с такой проблемой, как «вылавливание» детей и «усаживание» их за работу. Через некоторое время домашняя работа станет просто естественной частью их ежедневного расписания. Заметим, что время, отведенное расписанием на домашнюю работу, не должно ничем прерываться. Телефонные звонки, телевизионные передачи и все остальное могут подождать, пока работа не будет завершена. Вечером обязательно проверьте выполненную домашнюю работу. Многие дети очень волнуются, что могут принести в школу работу с ошибками, и поэтому очень важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Это действие родителей дает ребенку чувство завершенности работы, является признаком доброжелательного внимания родителей, а также чувство безопасности и уверенности, что работа выполнена без ошибок. Эту уверенность ребенок принесет с собой в класс, и, соответственно, будет более уверен в себе, когда будет выполнять классную работу. Однако, если вам очевидно, что ребенок не понял какой-то определенный материал, вам нужно дать знать об этом учителю.

2. Распределите задания по важности

Для некоторых детей проблема, с какого задания начинать выполнение домашней работы, превращается в трудный выбор, и они могут очень долго мучаться этой проблемой.

Есть дети, которые пользуются горизонтальной перспективой. Так происходит, когда они

считают все задания одинаково значимыми, и не устанавливают никаких приоритетов. Если вы предпочитаете распределять задания по важности, предложите ребенку, какое задание выполнять самым первым, какое – вторым, и так далее. Многие дети имеют тенденцию использовать количественный подход (сколько заданий осталось сделать) вместо качественного (учитывающего относительную трудоемкость заданий). Это означает, что если им задано пять различных заданий, то они в первую очередь выполняют четыре наиболее легких. С их точки зрения, таким образом у них остается несделанным всего одно задание, даже если оно на самом деле самое трудное.

3. Не сидите у ребенка над душой, пока он делает уроки

Для многих родителей это большая и постоянная проблема. Единственное, что можно сказать по этому поводу, это то, что родители, использующие такой способ контроля, не только подвергают себя огромной фрустрации и гневу, но и создают «выученную беспомощность». Многие родители скажут вам на это, что их дети просто не умеют работать, если родители не сидят рядом с ними. На самом деле, не верно, что дети не могут работать, они сознательно решают не работать. Часть детей перестает работать, когда родитель решает отойти от ребенка, и не посвящает ему полностью все свое внимание. Это – очень нездоровая «зависимость», потому что ничего подобного ребенок не может воспроизвести в классе. Вследствие этого, ребенок может решить вообще не делать работу в классе, и приносить недоделанные задания домой.

Таким образом, они могут полностью завладеть вниманием мамы или папы. Проведя целый день на работе, родители очень устали, и одна мысль о том, что им придется три часа подряд провести, сидя около ребенка, может привести к проблемам. Если вы уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно разрушать установившийся порядок вещей. Двигайтесь маленькими шажками. Несколько дней подряд садитесь в дальнем конце стола. Затем постепенно увеличивайте расстояние между собой и домашней работой, пока, наконец, ваш ребенок не будет работать полностью самостоятельно.