

Как правильно делать уроки: 9 правил, которые сэкономят нервы детей и родителей



1. Выполнение домашних заданий должно войти в привычку

Делать уроки дома должно быть так же естественно, как чистить зубы или заправлять постель. Формировать этот паттерн необходимо с первого класса. Желательно, чтобы ребёнок занимался в одно и то же время и этому предшествовал какой-нибудь ритуал. Например, включение настольной лампы или раскладывание тетрадей на столе. Мозг привыкнет к этой рутине и будет настраиваться на учёбу, как только начался ритуал.

Когда домашнее задание становится не выбором, а привычкой ребёнка, вероятность того, что он отложит его на потом, становится меньше.

2. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего

Окружающее пространство влияет на продуктивность человека. Важно обеспечить в комнате ребёнка нормальную температуру, освещение и тишину.

Письменный стол школьника всегда должен быть убран. Там должно быть достаточно места для ноутбука, учебников, тетрадей и других учебных принадлежностей. Не стоит захламлять рабочее место мягкими игрушками, рамками для фотографий и прочими вещами, которые могут отвлечь ребёнка от выполнения домашней работы.

3. У ребёнка должно быть не только расписание занятий, но и график выполнения домашних заданий

Планирование избавляет от чувства беспокойства. Школьнику важно наглядно увидеть, какие уроки ему нужно сделать. Сядьте и вместе с ним составьте график домашних работ. Задайте периодичность решения регулярных задач, расставьте приоритеты для заданий, имеющих срок сдачи. Контроль над ситуацией придаёт ребёнку уверенность в том, что он в состоянии со всем этим справиться.

Позвольте ученику самому написать план, и лучше на бумаге, а не в гаджете. По мнению многих психологов, запись целей и задач от руки повышает вероятность того, что человек будет им следовать.

4. Большие задания необходимо разбивать на части

Эссе, презентация, научный эксперимент — всё это требует серьёзной, вдумчивой и поэтапной работы. Помогите ребёнку разбить объёмную задачу на части и включите каждую из них в расписание выполнения уроков. Распределение нагрузки избавит от ощущения, будто большие задания — это долго, трудно и нудно.

5. Начинать делать уроки лучше с самого сложного предмета

Желание откладывать дела, которые нам не нравятся, лежит в основе человеческой природы. Но ресурсы времени, внимания и энергии ограничены. Поэтому выполнение домашней работы стоит начинать с предмета, который хуже всех даётся или меньше всего нравится ребёнку.

Чем больше сил школьник израсходует на простые задачи, тем сложнее ему будет перейти к сложным. А выполнив трудное задание сразу, ребёнок получит заряд положительных эмоций и легко доделает остальную домашку.

6. Каждые 30–50 минут необходимо делать короткий перерыв

Интенсивную мыслительную деятельность необходимо чередовать с физической активностью или простым коротким ничегонеделанием. Установите правило: каждые 30–50 минут решения домашки устраивать десятиминутные перерывы. Работа отрезками называется методом «Помидора».

Техника Pomodoro



Ребёнок будет рад отвлечься, только заранее договоритесь, что «переменка» в подготовке домашнего задания пройдёт без социальных сетей и сериалов. Объясните школьнику, что новый поток информации не даст мозгу расслабиться. Лучше погулять с собакой или съесть что-нибудь питательное. Например, орехи активизируют мозговую деятельность.

7. Родители должны подталкивать к правильному ответу, а не делать домашние задания за детей

Любая мать и каждый отец стремятся помочь своему ребёнку. Но будем откровенны, если школьник приходит с вопросами по урокам, а взрослый просто решает за него задачи, он ему не помогает. Он стремится поскорее покончить с этим, сэкономить своё время и нервы.

Не отмахивайтесь от ребёнка, когда он просит помочь ему с домашкой, но и не делайте её сами. Направляйте его к решению, почитайте вместе учебник, посмотрите видео, покажите, как решаются подобные задачи. Если вы не можете включиться в работу сразу, договоритесь об удобном для вас времени.

Важно установить чёткие границы: домашние задания — это обязанности ребёнка, а не взрослого. Следующий шаг — постепенное, от класса к классу, ослабление контроля за правильностью и своевременностью выполнения домашек. Подросток должен учиться распоряжаться своим временем и нести ответственность за свои действия.

8. Если не получается делать уроки, необходимо подключать дополнительные ресурсы

Задания, которые раз от раза вызывают сложности и приносят плохой результат, — это не повод ругаться. Это сигнал, чтобы задуматься. Быть может, у ученика нарушены способности к чтению и письму, и поэтому каждое сочинение для него — когнитивный ад. А может, ему просто не

хватает знаний, и нужен дополнительный ресурс, чтобы устранить пробелы.

Вот несколько вопросов, которые помогут выявить проблемы с подготовкой домашнего задания:

- Расскажи, что вы делали на занятии по этой теме? Как решали подобные задачи?
- Иногда, когда мне приходится сталкиваться с чем-то новым, я опасуюсь, что не справлюсь. Это то, что ты чувствуешь сейчас?
- Могу я как-то помочь тебе в выполнении этого задания?
- Сделай столько, насколько понял тему. Затем давай составим вопросы, которые возникли у тебя по ходу выполнения домашнего задания, чтобы ты смог их завтра задать преподавателю. Какие вопросы у тебя есть?

9. Родители должны всегда поддерживать своего ребёнка

Определить плотность вещества, построить график функции, запомнить годы правления Ивана Грозного — всё это действительно сложно. Особенно для подростка, переживающего гормональный взрыв.

Вспомните себя в школьные годы. Разве вам всё давалось сразу? Наверняка кто-то скажет да. Здорово, но ваш ребёнок самостоятельная личность, у него может быть по-другому.

Не корите себя, если не успеваете или не хотите делать уроки с ребёнком. Это его обязанности, а не ваши. А главное — не упрекайте детей, которые не делают домашние задания вовремя или хорошо. Лучше попробуйте разобраться, в чём причина, поддержите и помогите организовать процесс, следуя советам выше.

Подведём итог. Чтобы выполнить домашнее задание на пятёрку и при этом не слишком устать, следуйте этим простым правилам: введите выполнение заданий в привычку, держите рабочий стол в порядке, составьте вместе с ребёнком график и следуйте ему, а также разбивайте большие задания на части и начинайте с самых сложных. Не забывайте делать перерывы каждые 30–50 минут, поддерживать ребёнка, а не ругать его за промахи, и ищите дополнительные ресурсы, когда это необходимо.