

*Рекомендации психолога.
В помощь учителю, ученику, родителю*

Как помочь ребенку в приготовлении уроков

1) Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка:

- рабочее место должно быть достаточно освещено
- источник света должен находиться спереди и слева (для детей, пишущих правой рукой) или спереди и справа (для детей, пишущих левой), чтобы на тетрадь не падала тень от головы и ли от руки
- во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

2) Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.

- Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечения.
- Если ребенок посещает кружок, секцию и т.п. или спит днем, за уроки можно садиться попозже, но в любом случае не откладывая их на поздний вечер.

3) Не приучайте ребенка слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.

Некоторые родители требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. НЕТ! По гигиеническим нормам время непрерывной работы 7-летнего ребенка не должно превышать 15-20 минут. В 9-12 лет оно может достигать до 30-40 минут, а в старшей школе до 60-80 минут.

- На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками. Можно сделать зарядку, потянуться, размяться, походить по квартире и отвлечься, или сделать какие-то домашние дела: вынести мусор, вытереть пыль, помыть посуду и др.

4) Не давайте ребенку дополнительных заданий без консультации со специалистом

- Ежедневные уроки и домашние задания сами по себе большая нагрузка, после их выполнения работоспособность снижается.

5) Обязательно проверяйте выполненные самостоятельно ребенком домашние задания и письменные и устные, особенно пересказы.

Приучайте ребенка перед тем, как показать вам выполненную работу, самостоятельно проверить правильность ее выполнения.

6) Не заставляйте переписывать плохо выполненную работу.

Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания (пусть с ошибками) воспринимается как бессмысленное и скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

7) Приучайте ребенка к чтению.

- Можно перед сном каждый вечер читать какую-то интересную книгу. Полезно чтение с родителями книг по ролям.