

## ***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?

Организируйте 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.

Чаще 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.

Можно сравнить ребенка с ним самим же в более ранний период – и обязательно отметить его прогресс: раньше ты не мог решать уравнения, а теперь справляешься за минуту!

Избегайте паники в стиле «все пропало»: ты столько пропустил, что нагнать уже не получится; ты так поздно сел за уроки, что ничего уже не успеешь. Вместо этого, фокусируйтесь на положительной стороне: уже поздно, конечно, но раз ты сел за уроки только сейчас, постарайся сделать самое главное, а завтра начинай делать уроки раньше.

## **3. Позитивное отношение родителей к учёбе**

Чему можно поучиться у маленьких детей – это радости от процесса обучения. Малыши обожают узнавать что-то новое. Со временем учеба превращается в рутину - и радость уже не приносит.

На своем примере покажите, что люди учатся всю жизнь, и что учеба дает полезные знания и навыки, что она помогает вам получать от жизни то, что вы хотите.

Регулярно читайте и делитесь с ребенком тем, что узнали. Если не знаете ответа на вопрос ребенка, вместе ищите ответ в интернете и обсуждайте результаты поиска.

## **4. Добросовестность, трудолюбие, ответственность**

Лучше и легче всего учатся те школьники, которые добросовестны и трудолюбивы. Это даже важнее, чем наличие способностей. Трудолюбивый, настойчивый ребенок, всегда будет достигать хороших результатов.

Моделируйте трудолюбие и добросовестность дома в кругу семьи: делая работу по дому, комментируйте те моменты, где вы делаете дело на совесть.

Воспитывайте в ребенке целеустремленность и ответственность. Дома разговаривайте о планах на ближайшее и далекое будущее, и о том, как этого достичь. Делитесь новостями с вашей работы, просите совета у ребенка. Договоритесь с ребенком о его домашних обязанностях и поощряйте их выполнение без ваших напоминаний.

### **5. Адекватное отношение к успеваемости**

Иногда для родителей оценки стоят на первом месте. В таком случае, неудачи в школе могут подрывать самооценку ребенка, и демотивировать его. Здесь важно не завышать ожидания от ребенка, и оценивать ребенка исходя не только и не столько из успеваемости в школе. Не требуйте идеальности от ребенка.

Неудачи и трудности в школе – нормальная часть процесса обучения. Помогите ребенку справляться с неудачами и учиться на ошибках: обсудите с ним, что пошло не так, и что надо сделать, чтобы улучшить ситуацию. Показывайте на своем примере, как вы решаете проблемы и относитесь к своим ошибкам.

Научите ребенка ориентироваться на навыки и опыт, а не на оценки. В перспективе это сделает учебу ребенка эффективной и результативной.

### **6. Нагрузка в меру**

Не старайтесь объять необъятное, не записывайте ребенка в 10 кружков и секций. Лучше помочь самому ребенку определить свои склонности и интересы – и отправить в соответствующую студию.

Репетитора стоит брать только в крайних случаях: для подготовки к экзаменам, или если какой-то предмет решительно никак не получается одолеть самим. Но сначала надо попытаться справиться своими силами.

Большинство проблем с предметами в школе решаемы: поговорите с учителем и выясните у ребенка, в чем проблема. Может пропустил и теперь пробел в знаниях, может невнимателен на уроках, может еще что-то.

### **7. Помогите ребенку организовать свое время**

Все взрослые знают, что дела бывают срочные и несрочные, важные и не очень. Но детям это не так очевидно.

Для детей, подготовка к тесту, чтение книги и компьютерная игра могут стоять на одном уровне срочности и важности.

Тренируйте ребенка ставить самому себе цели: хочется в воскресенье поехать к другу в гости, тогда уроки нужно сделать в субботу.

Дальше – цели более длительные: хочется получить хорошую оценку по английскому за тест, значит нужно учить слова каждый день, читать тексты и делать задания, на уроках активно работать и задавать вопросы, сделать конспект, а перед тестом все повторить вовремя.

Главное правило с детства: сделал дело – гуляй смело. Сначала уроки, а потом гулять. С одной стороны, стимул хорошо сосредоточиться и

поработать, чтобы закончить все быстрее. С другой стороны, так как уроки делаем сразу, всегда остаётся время для отдыха, прогулок, и сна.

### **8. Терпение, терпение, терпение**

Иногда родители слишком спешат научить детей всему и сразу: читать в 2 года, английскому в 3 года, писать в 4, математике в 5...

Излишняя нагрузка не по возрасту приводит к стрессу и усталости. При первых неудачах или трудностях родители расстраиваются. Ребенок при этом теряет веру в свои силы и развивает негативное отношение к учебе.

Относитесь терпеливо к процессу развития ребенка. До школы и в самом начале школы игра и социальные навыки – намного важнее учебы и знаний. И помните, что трудности в учебе – это также шанс для ребенка научиться решать проблемы, справляться с неудачами и учиться на своих ошибках.

### **9. Не давайте ребенку рыбку, а научите ребенка ловить ее**

Научите ребенка учиться. Не делайте уроки за ребенка, и не делайте уроки с ребенком. Излишняя опека и контроль расслабляют. В результате, дети находятся в позиции ожидания помощи, указаний, поддержки.

Дайте ребенку возможность проявлять самостоятельность и ответственность.

Научите ребенка, как организовать свое время, как работать эффективно, как ставить цели и добиваться их – а саму учебу предоставьте ребенку.

Конечно, если ребенок придёт за советом или попросит объяснить трудный материал, обязательно помогите ему. Но вместо того, чтобы решить за него задачу, объясните принцип решения. А еще лучше – посоветуйте ребенку, что нужно сделать, чтобы самому найти ответ на свой вопрос.

Например, если ребенок пропустил тему в школе и не знает, как решать уравнение – посоветуйте ему найти пропущенный параграф, прочитать его и прийти к вам с вопросами, если они будут после прочитанного.

Если ребенок не совсем понял новый материал в классе, посоветуйте ему задавать вопросы учителю в конце урока, или попросить одноклассника объяснить эту тему.

Так вы дадите ребенку инструмент для успешной учебы и уверенность в себе при любых обстоятельствах.

Лучшее, что вы можете дать ребенку – это знание того, как он сам может найти, понять, и запомнить нужную ему информацию.

**Успехов в учёбе!**