

«Как помочь ребенку хорошо учиться»

Как помочь детям хорошо учиться? Этот вопрос интересует многих родителей. Главным условием является *внимание семьи к учебной работе ребёнка, отношение к школьной жизни детей* как к большому и ответственному делу.

Как правило, в тех семьях, где к учению детей относятся внимательно, школьники с самых первых дней учёбы начинают заниматься серьёзно, проявляют интерес к знаниям и добросовестно относятся к своим обязанностям.

Но помимо внимательного отношения к учебному труду детей, часто им *требуется и конкретная помощь*. Особенно в ней нуждаются школьники младшего возраста. Эта помощь на разных ступенях обучения бывает различной.

Младшие школьники *часто учатся хуже своих возможностей*, потому что многие из них ещё не умеют *самостоятельно* заниматься, *контролировать* самих себя, у них недостаточно развита *усидчивость и настойчивость* в работе. Особенно ярко это проявляется при подготовке домашних заданий, которым в системе обучения принадлежит важная роль. Готовя уроки дома, ребёнок закрепляет знания, полученные в школе, учится самостоятельно применять их на практике. Вот тут-то и необходимы контроль и помощь со стороны родителей.

Дети очень часто не получают от вас, дорогие родители, того количества внимания, которое им необходимо *для нормального развития и эмоционального благополучия*.

Родители в наши дни слишком заняты. «Некогда возиться с ним, - рассуждают они. А уж когда в школу пошёл, то и подавно: «Вырос уже. Пусть школа воспитывает». Поэтому дети в основном слышат однообразные вопросы: «Поел? Погулял? Уроки выучил?» *И если всё в порядке, то общение на этом прекращается; ребёнок остаётся наедине со своими заботами, а иногда и бедами*. В некоторых семьях полагают, что главное - одеть, обуть и накормить детей, а остальное - дело школы.

Конечно же, школа не отказывается от своих обязанностей. Но это дело не только школы, но и родителей. Мы, учителя,

объясняем детям приемы работы, а как усвоил ребенок эти приемы, как он их использует и использует ли вообще, остается вне поля зрения учителя. А у родителей есть полная возможность проконтролировать своего ребенка. Они могут оказать ту помощь, которую не может оказать учитель. Особенное значение в этом случае приобретает сотрудничество родителей и учителя, согласование их действий. Усилия семьи и школы в решении этой проблемы – едины.

Помощь детям должна быть эффективной, грамотной и должна идти в трех направлениях:

организация домашнего труда школьника;

приучение детей к самостоятельности.

контроль за выполнением домашних заданий;

1. Организация режима дня.

Организация режима дня позволяет ребенку:

-легче справляться с учебной нагрузкой;

-защищает нервную систему от переутомления, т.е. укрепляет здоровье.

Точный распорядок занятий – это основа любого труда. Очень важно, чтобы ребенок садился за уроки в один и тот же час. Специальные исследования показали, что фиксированное время занятий вызывает состояние предрасположенности к умственной работе, т.е. вырабатывается установка. При таком настрое ребенку не нужно преодолевать себя, т.е. сводится до нуля мучительный период втягивания в работу. Если нет постоянного времени занятий, то эта установка может не выработаться, и будет формироваться представление, что приготовление уроков дело не обязательное, второстепенное.

Совершенно необходимо, чтобы в режим дня было включено ежедневное чтение книг. Желательно в одно и то же время. Хорошо читающий ученик быстрее развивается, быстрее овладевает навыками грамотного письма, легче справляется с решением любых задач.

Важный вопрос в организации режима дня– это организация досуга. Важно не оставлять ребенка без присмотра, а дать возможность заниматься любимым делом в свободное от учебы время. Позаботьтесь, чтобы после ужина ребенок не перевозбуждался, не смотрел «страшные фильмы», не играл в шумные игры. Все это отразится на сне, на самочувствии и работоспособности ребенка на следующий день.

Хорошо прогуляться перед сном 30–40 мин.

Если ребенок спит, следите, чтобы громко не звучал телевизор. Погасите свет, говорите тише. Часто родители идут на поводу у детей, мирятся с капризами ребенка: дети участвуют в застольях, ложатся поздно спать. Это недопустимо. Здесь нужно проявить твердость.

2. Организация рабочего места.

Важным является и место выполнения работы. Оно должно быть **постоянным**. Никто не должен мешать ученику. Рабочее место должно быть достаточно освещено. Стол ставится поближе к окну, чтобы свет падал слева. В вечерние часы включается находящаяся слева на столе лампа. Во время чтения книгу полезно поместить на подставку с наклоном в 45 градусов. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов. Всё должно находиться на своих местах. Это и учебники, и тетради, и ручки и т.п. Надо также всегда иметь под рукой пачку бумаги, чтобы не было надобности то и дело вырывать страницы из тетради или блокнот. Возле стола желательно повесить (на расстоянии вытянутой руки) полку с учебниками, словарями, справочниками и другими необходимыми книгами. Перед глазами —календарь и расписание уроков.

Не рекомендуется для письма использовать тяжелые ручки, так как увеличение ее веса даже на 1г усиливает утомление. Известный специалист по научной организации труда (НОТ). К. Гастев утверждал, что если рабочее место находится в полном порядке, то это уже половина дела. И рабочее место ученика должно быть таким, чтобы одним своим видом оно

настраивало на работу, вызывало желание заняться учебным трудом.

Выполнение домашних заданий быстро утомляет, когда работаешь за столом, который не соответствует росту. Принимая позу «согнувшись над столом», мы тем самым затрудняем кровообращение и дыхание, что отрицательно влияет на работу сердца и мозга:

- расстояние от глаз до поверхности стола—35 см,
- между грудью и столом расстояние должно быть равно ширине ладони.
- ноги должны опираться всей ступней на пол или подножку стола.
- не рекомендуется заменять стул табуреткой, так как сидение без опоры на спину быстро утомляет.

При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8—9 раз. Соответственно возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Поэтому не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату. Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через один час или полтора часа после возвращения ребенка из школы, чтобы он успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр с товарищами. Лучше всего начинать занятия в 16 часов.

3. Выработка привычки обязательного выполнения домашнего задания.

У каждого школьника должна быть воспитана привычка к неукоснительному и систематическому приготовлению уроков. Привычка заниматься, и заниматься добросовестно, должна стать второй натурой растущего человечка. Говоря о привычке, имеется в виду следующее. Как бы ни манила хорошая погода за окном, какая бы интересная передача ни шла по телевизору, какие бы гости не нагрянули, короче говоря, что бы ни случилось, уроки должны быть сделаны всегда, и сделаны хорошо. Оправдания неприготовленным урокам нет, и не может быть -это необходимо дать понять школьнику с первых же дней занятий.

На первых порах ребёнок скорее жаждет, чтобы ему задали что-нибудь на дом. Это действительно так. Но когда пройдут первые школьные переживания, и жизнь войдёт в привычную колею, трепетное отношение к домашним заданиям сменится более трезвым, и тут выяснится, что далеко не всегда уроки так уж хочется делать. Первое, что здесь может прийти на помощь ребёнку – это понимание того, что уроки приготовить надо, вот и всё.

Выработка привычки к неукоснительному выполнению домашних заданий должна непременно сопровождаться выработкой подхода к урокам как к важному и серьёзному делу, вызывающему уважительное отношение со стороны взрослых. Возможно, вам приходилось наблюдать семьи, где мама считает допустимым прервать занятия сына, или дочери. Выясняется, что надо срочно сбежать в магазин, или вынести мусорное ведро, что пора есть – приготовлен обед или ужин. Иной раз и папа предлагает отложить уроки, чтобы вместе посмотреть интересную передачу или фильм по телевизору или сходить в гараж. К сожалению, взрослые не понимают, что своим поведением они воспитывают у школьника отношение к учёбе как к чему-то маловажному, второстепенному делу. В подобных ситуациях маме лучше самой сходить в булочную или лишний раз разогреть еду, чем вырабатывать у ребёнка представление, что уроки стоят на одном из последних мест в иерархии домашних дел и обязанностей.

Правильно поступают те родители, которые с начала школьного обучения дают ребёнку понять, что по своей важности уроки находятся на одном уровне с самыми серьёзными делами, которыми заняты взрослые. Школьник чувствует это прекрасно.

4. Контроль за выполнением домашних заданий.

Контроль должен быть систематическим, а не от случая к случаю. Долго сидеть за приготовлением уроков – это еще не значит хорошо их приготовить. Бесконечное сидение за уроками, которые можно сделать гораздо быстрее, обычно объясняется неустойчивостью внимания, неумением сосредоточиться на одном предмете. Напишет строчку, начнет

рассказывать, ... Конечно, это отражается на качестве выполнения задания.

Чтобы приучить ребенка к усидчивости, нужно ставить перед ним задачу – уложиться в определенное время, ставить перед ним часы (учиться распределять свои занятия по времени).

Иногда с первых школьных дней одна из самых частых бед и жалоб – плохо с письмом. Чаще всего дело в задержке речевого развития. Чтобы написать букву, надо сначала услышать звук. Ребенок должен сосредоточиться на звуковом разборе слова и на том, как звуки перевести в буквы. А у детей с задержками речевого развития, с нарушением устной речи, с ошибками в различении букв, встречаются почти все дефекты письма – плохой почерк, неправильное написание букв, медленный темп работы. Как же бороться с этими трудностями? Прежде всего посоветоваться с логопедом.

Возьмите за правило: первое время вместе с ребенком, а затем контролируя его, пока он привыкнет делать сам, каждый вечер проверять – все ли находится в ранце. Это научит малыша соблюдать порядок в ранце.

Приучайте ребенка к опрятности, умению аккуратно есть, достаточно быстро переодеваться, иначе в школе малыш может стать объектом насмешек.

Следите за осанкой. Не забывайте о режиме дня. Ложиться спать в 21.00. или в 21.30. Иначе не выспавшийся ребенок вряд ли будет хорошим и примерным учеником.

С наступлением школьного периода, как вы уже поняли, в вашей семье стало одним членом больше и он будет незримо присутствовать в ней. Я говорю об учителе. Старайтесь понапрасну не подвергать критике учителя в глазах ребенка, ведь в школе он для него авторитет. Если с чем не согласны, еще раз проверьте, все ли сделано с вашей стороны верно, и поговорите с учителем в спокойном, дружелюбном тоне, помня, что он тоже человек.

Обратите внимание на умение ребенка строить отношения со сверстниками. Объясните ему, что сразу он не сможет со всеми подружиться, но со временем да. Не забудьте упомянуть, что неприемлемо жадничать, ябедничать,

хвастаться, быть агрессивным, но при этом следует уметь отстаивать свое мнение. Приучайте делиться с другими, но не отдавать последнее, чаще улыбаться, помогать тем, кто нуждается в твоей помощи.

Трудности и неудачи учения необходимо преодолевать терпением, трудом и улыбкой. Методы должны быть едины. Не сравнивайте детей и их успехи в школе, у каждого свой потенциал. Все делайте и обсуждайте, объясняйте вместе – мамы и папы, бабушки и дедушки.

Итоги:

Итак, мы убедились, что причин «неуспешной» учебной деятельности детей очень много. Узнать эти причины, найти способ избавиться от них можете только вы. И нет единого правила для всех и на все случаи жизни. Каждый ребёнок уникален, уникальны и наши с ним отношения. Вы лучше знаете своего ребёнка, больше всех его любите, вам легко «почувствовать» его, посмотреть на мир его глазами.

У вас, самых близких для него людей, это обязательно получится. В любом случае помните, что нет в жизни маленького человека никаких психологических, поведенческих отклонений, не связанных в той или иной мере с особенностями семьи, окружающих его взрослых, их чувств, действий. Может быть стоит присмотреться к себе и измениться.

Я приготовила для вас «Заповеди воспитания» и с удовольствием предлагаю их вам, завершая наш сегодняшний разговор.

Заповеди воспитания:

****найдите в ребёнке что-нибудь, достойное похвалы.***

У ребёнка, уверенного в себе, всё получается. Самоуважение – это главное, что вдохновляет ребёнка на успех, и чем раньше вы поможете ему обрести это чувство, тем лучше.

****не ругайте, а учите!***

Если собрать воедино все замечания, которые делают детям, то доля негативных оценок будет очень высока. Часто они унижают ребёнка: «Какой ты тупой!», «У тебя что, мозги не работают?» и т.д. и маленький человек может, в конце концов, поверить всем словам, сказанным ему в порыве гнева. Критиковать надо не ребёнка, а его поступки и поведение. За

каждым «плохо» должно стоять объяснение: ты неправильно начинаешь решение задачи, сначала надо несколько раз прочитать условие и кратко его представить. Всегда давайте понять ребёнку, чего вы от него хотите, а не только чего вы не хотите. В сложной ситуации лучше запоминается то, что слышишь последним. Это последнее должно быть позитивным.

****оцените сильные стороны своих детей.***

Мы часто хотим сделать из ребёнка то, что нравится нам самим, не прислушиваясь к его собственному мнению и самооценке. Важно спросить у ребёнка: «Чем тебе нравится заниматься? Что ты делаешь с удовольствием? Что у тебя хорошо получается?» его ответы могут открыть нам такие способности ребёнка, о которых мы раньше и не подозревали.

****развивайте в ребёнке уверенность в себе.***

Если ребёнок чего-то боится, надо мысленно проиграть с ним все части действия, которые вызывают страх, создав уверенность в возможности преодолеть отдельные этапы этого действия. Положительное восприятие самого себя повышает самооценку, что, в свою очередь способствует успеху. А хорошо выполненное дело позволяет оценивать себя ещё выше, что ведёт к достижению ещё больших успехов.

****научите своего ребёнка расслабляться.***

Умение расслабиться важно для вашего успеха. Когда вы не напряжены, то думаете более чётко, и ваше тело функционирует с большей отдачей. Начните с дыхания и научите ребёнка правильно дышать, а потом найдите что-то, о чём надо подумать, чтобы снять напряжение. Пусть ваш ребёнок думает об этом, пока не успокоится.

****напоминайте ребёнку о его успехах.***

Можно также предложить ребёнку представить и нарисовать картинки будущих наград и призов, которые ему предстоит завоевать

****идите к цели постепенно.***

Можно нарисовать лестницу с пятёрками на верхней ступеньке и повесить её на видном месте. А на разных ступеньках напишите: вовремя сдавай задания, читай всё, что по программе и т.д.

! никогда не забывайте, что воспитание – это длительный процесс, включающий в себя поддержку, поощрение и упорный труд.