

## КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ УЧИТЬСЯ

Столько у нас часов в неделе?

Столько всего нужно успеть с ребенком, домашнего задания просто тонна, а еще дополнительные секции! И еще отдых. И общение, в семье и с друзьями. Часто оказывается, что 168 часов в неделю - слишком мало...

Родители придают большое значение образованию своих детей, но при этом не всегда точно знают, как помочь ребенку с учебой, а во что лучше не вмешиваться.

Особенно остро этот вопрос стоит с младшей школе, когда все только начинается, закладывается база и определяется отношение к учебе на все будущее.

### 9 способов, как родители могут помочь ребенку эффективно учиться

#### 1. 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.**

**Почаще 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.

**И пожалуйста, проводите много времени вместе**, даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребенком, поиграйте, поговорите. Часто дети, которые плохо учатся, хотят привлечь к себе внимание родителей.

**Не сравнивайте ребенка с другими детьми в классе** или детьми знакомых. Все мы 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 абсолютного мышления**: не говорите ребенку, что он *всегда* такой-то и такой-то (*вечно все* забывает, *постоянно* отвлекается, и т.д.). Если возникла проблема, обсудите конкретный случай, но не распространяйте это на все и всегда.

**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.

## 2. Позитивное отношение родителей к учебе

Исследования показывают, что у **образованных родителей дети более успешны в учебе**. Секрет в отношении к учебе в семье: знания ценятся родителями – потому и дети относятся в учебе с уважением.

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.

## 3. 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.

И **заведите домашнего питомца**: ответственность хорошо воспитывается через уход за домашними животными или растениями.

## 4. Адекватное отношение к успеваемости

Иногда для родителей оценки стоят на первом месте. В таком случае, неудачи в школе могут подрывать самооценку ребенка. 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.

## 5. 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.

**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. 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 фоне телевизора, 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 его.

## 6. Нагрузка в меру

Некоторые дети заняты весь день больше, чем взрослые: после школы они посещают тысячу кружков и секций, занимаются тремя видами спорта, у них есть репетиторы по многим предметам. А еще родственники, друзья, общение, интернет, игры.

И отдых, которого нет.

**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. Следите, **чтобы нагрузка соответствовала возрасту**.

## 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.

Вместе с ребенком **обсуждайте, какие дела у вас сегодня вечером важные**, а какие не очень: приготовить ужин, погулять с собакой, поиграть на компьютере, поболтать с подругой.

**Вместе тренируйтесь ставить цели**: мама хочет похудеть к лету, потому ей важно ходить в тренажёрный зал каждый вечер и не кушать много сладкого. Таким же образом, **тренируйте ребенка ставить самому себе цели**: хочется в воскресенье поехать к другу в гости, значит 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.

Введите правило с детства: **сделал дело – гуляй смело**.

## 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.

Родители нервничают и нанимают репетиторов. Это приводит к еще большей нагрузке – и все по кругу.

**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.

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.

## ЗАНЯТИЕ 2.

### ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Если вы хотите, чтобы ваши дети хорошо учились, были ловкими и умелыми, запомните несколько правил, которые помогут вам добиться успехов во всех делах.

#### Правило №1 «Научите детей соблюдать режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Детский организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.



## Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»



Сколько часов сна нужно?

- Детям
  - - 1-2 лет — 11-14 часов;
  - - 3-5 лет — 10-13 часов;
  - - 6-12 лет — 9-12 часов.
  
- Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.
  
- Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов.
- Взрослым людям (с 18 лет) медики рекомендуют спать 7-8 часов.

Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Если же вы хорошо отдыхаете ночью, то в его организме повышается устойчивость к сезонным заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг **высвобождает химические вещества**, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

## Правило №3 «Больше двигайтесь»



Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для психологической разгрузки, так и для укрепления всех без исключения систем организма. Поэтому – вперед на прогулку, наслаждаться свежим воздухом и хорошим настроением! Главное, одеться по погоде и тогда ваши физические нагрузки будут только на здоровье Вам.

## Правило №4 «Питайтесь правильно»



Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела.



## Правило №5 «Берегите зубы»



Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Современные стоматологи разработали следующие рекомендации относительно чистки зубов:

- Перед началом чистки зубную щетку необходимо тщательно прополоскать;
- Не следует использовать слишком большое количество зубной пасты. Для взрослого человека полоска не должна быть длиннее 10 мм;
- Гигиеническая процедура не может занимать менее 2 минут, но не должна продолжаться дольше 5 минут;
- Щетку следует держать правильно по отношению к зубам. Угол наклона должен составлять 45 градусов;
- Начинать процедуру очистки необходимо с нижнего зубного ряда, а в последующем переходить к чистке верхних зубов;
- Первыми очищаются фронтальные зубы, затем нужно чистить те зубы, которые располагаются в глубине ротовой полости;
- Направление движения при очистке нижних зубов — снизу-вверх, а при очистке верхних зубов — сверху вниз;
- Жевательная поверхность зубов очищается с помощью круговых движений;
- Рот после процедуры необходимо тщательно прополоскать;
- После того, как зубы будут очищены, необходимо обработать поверхность языка. На ней скапливается большое количество бактерий, которые подлежат удалению. Для этой цели все современные зубные щетки оснащены специальной ребристой поверхностью, которая расположена с обратной стороны щетины;
- Если есть возможность, после очищения зубов следует прополоскать рот специальным ополаскивателем;

- Щетка после проведения процедуры должна быть тщательно промыта. Ставить на хранение ее необходимо в стакан, повернув чистящей поверхностью вверх.

## Правило №6 «Берегите зрение»



Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Комплекс для улучшения зрения

Большую известность получил комплекс упражнений Н. Исаевой. Он понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа. Особенно полезно его выполнять тем, кто весь день на работе находится на ногах.

**Упражнение 1** Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

**Упражнение 2** Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

**Упражнение 3** Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом

положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

**Упражнение 4** Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

**Упражнение 5** Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое проделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.

### **Правило №7 «Не совершайте плохих поступков»**



Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

**Будьте доброжелательны с другими, вежливы, уважайте окружающих вас людей, и тогда ваша жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!**