

Пауза или короткая переменка — очень важный момент!

В раннем возрасте дети по-прежнему могут концентрировать внимание лишь на короткий промежуток времени, поэтому необходимо периодически менять вид деятельности. Позвольте ему отдыхать каждые 20-30 минут.

Отличный инструмент для управления временем выполнения домашнего задания -



“POMODORO”

техника
управления временем,
предложенная
Франческо Чирилло
в конце 1980-х.

Техника предполагает разбиение задач на 25-минутные периоды — «помидоры», — сопровождаемые короткими перерывами.

Базовые принципы «помидоров»

1. Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
2. Поставьте таймер на 25 мин.
3. Работайте, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит.
4. Сделайте короткий перерыв (3–5 мин).

После каждого четвертого «помидора» делайте длинный перерыв (15–30 мин).

Сейчас таймер можно поставить на любом телефоне, а еще лучше — приобрести настоящий, который ребенок сам с удовольствием выберет.

Таким образом, помогая ребенку с уроками, вы демонстрируете свою заинтересованность в его успехах, вашу поддержку и готовность помочь, при этом — уверенность в его собственных силах и нежелание делать работу вместо него.

Постепенно вы придете к тому, что ваш ребенок будет только просить проверить уроки, а затем и это не понадобится. Он станет самостоятельным и свободным. Это будет настоящая победа.



Составитель: Замяткина И.М.

Дизайн и компьютерная вёрстка: Замяткина И.М.



Как
справиться с
"домашкой"?



Как не сойти с ума и остаться
гордым за своего ребёнка

Современным школьникам начиная с первого класса задают огромное количество домашнего задания. Но часто бывает так, что выполняют его родители, — периодически нервничая и срываясь на ребенка.

Почему так происходит?

1. Заданий оказывается очень много, а с чувством времени у первоклашки проблемы. У ребенка в возрасте 6-7 лет еще только формируется произвольное внимание: то есть, когда он способен что-то делать, потому что надо, а не потому что весело. Ему практически невозможно заставить себя сесть за уроки и не отвлекаться.

2. Задания часто рассчитаны на то, чтобы ребенок выполнял их вместе со взрослым: все эти «найди дополнительную информацию» и «прочитай в интернете» — он однозначно будет делать с родителями.

3. Задания часто бывают слишком сложными, и ребенок не в состоянии разобраться самостоятельно.



Но как делать домашние задания так, чтобы сохранить себе нервы, а ему — чувство собственного достоинства?

- Придумайте ритуал, который означает, что вы уже начали заниматься. Например, убирайте все игрушки со стола, делайте какую-нибудь маленькую зарядку, побегайте за кошкой — не важно. Пусть маленький школьник заранее приносит себе стакан воды и сходит в туалет. Потому что отпроситься куда-нибудь — это любимая отмазка всех детей. Когда все готово, и вы, наконец, сели, обязательно спросите: «Ты готов (а) делать уроки?» Когда вам ответят положительно, приступайте.

- Поставьте таймер и наглядно покажите ребенку, как много времени он тратит на выполнение уроков. А если бы меньше отвлекался, сделал бы быстрее и уже играл.

- Не смотрите постоянно к нему в тетрадь и не исправляйте каждое слово. Так ребенок будет все свои ошибки перекладывать на вас. Будьте рядом с ним, но занимайтесь своим делом (вяжите, вышивайте), будьте доступны для вопроса, при этом показывая, что вы тоже заняты, и вы не мешаете друг другу. А что еще важнее — вы верите в его собственные силы.

- Позвольте ребенку самому принимать решения. Например: «Мам, да это устно. Давай не будем делать!» — «Это твое задание, если ты считаешь, что не нужно делать, то, конечно, не делай. Но если учительница завтра спросит тебя, ты бы хотел быть готов к ее вопросу? А если ты не будешь готов, что ты почувствуешь?» И если ребенок все равно откажется, пусть так и будет, он сам принял это решение, не заставляйте его. Позвольте ему учиться на своих ошибках. Нужно отметить, что это работает в случае среднестатистического школьника младших классов, который хочет поиграть, а не сидеть за учебой. Но он дорожит репутацией в школе и не хочет получать плохие отметки. Если же ваш ребенок уже вступил в область глубокого безразличия к школе — это отдельный разговор. Вам нужно будет сначала работать с его самооценкой, возрождать интерес к учебе, поощрять любые проявления тяги к знаниям, а уже потом говорить: «Да, конечно, не делай ничего, посмотри, что будет».

- Как бы тяжело ни было — не кричите на ребенка, не упрекайте его в медлительности или невнимательности. Это только унижит его достоинство и плохо скажется на формировании самооценки. Лучше придумайте условный сигнал, который будет означать, что вы потеряли терпение. Например, выйдите из комнаты. Честно скажите ребенку, что вы рассердились и расстроились: время идет, а задача никак не решается.