

## **«Домашка» без стресса. Несколько советов родителям**

85% семей, имеющих детей-школьников, испытывают трудности при приготовлении ребенком домашних заданий. Это происходит потому, что поток информации, который необходимо переработать и усвоить современному школьнику, увеличился во много раз.

Ежедневно дети возвращаются домой, перегруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать, прочитать, обдумать, нарисовать, сделать выводы. Естественно, встает вопрос о более эффективном распоряжении временем, чтобы его хватало на все.

1. Нужно помнить: детям младше 13 лет необходимо от 45 минут до 2 часов, чтобы переключиться с мира школьного на мир домашний. Поэтому не стоит задавать слишком много вопросов о школе в этот период. Иначе процесс переключения растянется во времени, а его и так не хватает.

2. Чтобы домашние уроки не вызывали стресс, необходимо их выполнение превратить в ежедневный ритуал. То есть выполнять домашние задания лучше в одном и том же определенном рабочем месте и в один и тот же час. Такие рамки помогут упорядочить процесс обучения.

3. Лучшее время для выполнения домашних заданий с 15 до 17-18 часов. Если ваш ребенок старшеклассник, то приготовление уроков необходимо сочетать с другими занятиями и разумно перемешать часы работы и отдыха.

4. Если уже поздно, а ребенок еще ничего не сделал? Поговорите с ним, проанализируйте, почему это произошло, расскажите, какие последствия может вызвать регулярное невыполнение домашнего задания, объясните необходимость его выполнения. Но не заставляйте на ночь глядя делать то, что не сделано. Пользы это не принесет, а вот мир в доме может нарушить. Лучше попробовать вернуться к недоделанным урокам с утра, встав пораньше, или повторив задание по дороге в школу.

5. Регулируйте длительность занятий в зависимости от индивидуального ритма ребенка и от объема заданий. Большинству школьников трудно сделать все в один присест. До 12 лет идеальное время работы без перерыва – полчаса. Затем концентрация внимания падает. Поэтому необходимы перерывы 5-10 минут, в которые ребенок может изменить позу, расслабиться, съесть яблоко или выпить сок, воду.