

Как помочь детям хорошо учиться?

Рекомендации психолога

- **Установите семейные правила.** У ребенка должно быть четкое представление о расписании своего дня (например, сначала уроки, потом игры), о семейных правилах (например, прием пищи без гаджетов). Как правило, требуется время, чтобы все члены семьи приняли установленные правила и привыкли к ним.
- **Обсудите со своим ребенком распорядок, когда он/она готовит уроки и когда пойдет на улицу или поиграет в игры.** Примите во внимание пожелания ребенка, но не переносите уроки (работу, требующую концентрации внимания и интеллектуальных усилий) на поздний вечер, когда ребенок уже утомлен. Помните, что у ребенка должно быть право обращаться за помощью к вам, особенно когда он не понимает задания. Это особенно важно для учеников начальной школы, которые стремятся быстро прочесть задание и поэтому делают ошибки. Очень хорошо, если родители побуждают ребенка брать на себя ответственность за подготовку к школе, выполнение уроков, сбор школьных принадлежностей и т.д.
- **Используйте специальную тетрадь/лист, где ваш ребенок должен отмечать выполнение своих дел** (уроки, домашние обязанности). Предложите позвонить одноклассникам в случае, когда ученик забывает, какие упражнения задали. Если ваш ребенок забыл подготовиться к уроку, то это не самая большая трагедия, сохраняйте спокойствие и не вините ребенка. Выскажите слова поддержки (например, «бывает, в следующий раз сделаешь вовремя»).
- **Ребенок должен знать, что посещать школу и готовить уроки его обязанность.** Правило успешного обучения заключается в том, что родители должны научить ребенка чувствовать ответственность за обучение. В случае невыполненной домашней работы родителю следует спросить ребенка «Что ты с этим будешь делать?». Таким образом, родитель дает ребенку почувствовать ответственность за свои решения.
- **Родители помогают организовать время и место подготовки к школе, но не оценивают правильность выполнения заданий.** В начальной школе родители контролируют выполнение домашних заданий и помогают сделать их правильно. Родителю ученика средней и старшей школы не следует оценивать его работу. Это уместно только тогда, когда ребенок сам просит родителя проверить. Функция оценки (правильно/неправильно) решения задачи является прерогативой только учителя. Ребенок не должен думать, что ваше настроение, ваши отношения и ваша любовь к нему или к ней зависят от выполненных уроков.
- **Постоянное участие родителя в выполнении домашних заданий всегда имеет негативные последствия.** В этом случае родитель выходит из роли мамы или папы и переходит в роль учителя. Выполнение уроков становится ситуацией конфликта и напряжения, и даже «разменной монетой» («будешь учиться, у нас будут хорошие отношения» или «будешь мне помогать, я буду делать уроки»). У ребенка формируется представление, что ответственность за обучение несет родитель, а ребенок лишь пассивный участник.
- **«Достижения – самое важное в жизни ребенка».** Это ошибочное представление, которое приводит к дисгармоничным отношениям между родителями и детьми, увеличивает дистанцию и вызывает негативные переживания. Как бы не учился ваш ребенок, какие бы проблемы у него не возникали, родителям следует всегда сохранять и выражать любовь к своему ребенку.

- **В некоторых случаях ребенку необходимо пережить последствия невыполнения домашнего задания.** Родителям не следует переживать больше и сильнее, чем детям, когда домашняя работа не выполнена. Спросите ребенка «Что будет, когда учитель выяснит, что ты не готов?» Предупредите или напомните, что ему понадобится больше времени на исправление низкой оценки. Иногда ребенок должен получить негативный опыт и научиться исправлять последствия, чтобы в дальнейшем их избегать.
- **В случае намеренного отказа выполнять домашнюю работу, применяйте разные стратегии.** Помните, наказание или угроза эффективны короткое время и не стимулируют мотивацию к обучению. Не следует ни угрожать наказанием, ни напоминать о нем в дальнейшем, так как это вызывает озлобление, и ребёнок стремится к самозащите. Наказание должно быть индивидуальным, нужно разобрать причину отказа, предшествующие события. Применяйте приемы поощрения (одобрение, похвала, материальные стимулы), оказывайте поддержку и укрепляйте веру ребенка в свои силы. Поощрение стимулирует правильную линию в поведении, а наказание тормозит отрицательные качества. Комбинация двух приемов помогает ребёнку осознать свои достоинства и недостатки, развивают самоконтроль.
- **«Ребенок должен знать важность образования»** - дети только к 15-16 годам способны организовывать и планировать свою деятельность в настоящем ради жизни в будущем. Поэтому для них применим мотив «учиться ради успеха в будущем». Дети более раннего возраста живут по принципу «здесь и сейчас», они могут планировать не далее, чем на завтрашний день. Поэтому для них аргумент «учись ради будущего» или «учись, чтоб не быть дворником» не эффективен. Мотивация к обучению опирается на любознательность и желание продемонстрировать свои знания и умения, испытать успех, быть, как все, и лучше всех.
- **Не ограничивайте образование своего ребенка школьной программой.** Обратите внимание на его интересы, участвуйте и стимулируйте их (покупайте книги, ходите на выставки, смотрите фильмы и пр.). Предлагайте посещать разные кружки, спортивные или музыкальные школы. Ваша задача развить в ребенке любознательность!
- **Делу время – потехе час.** Некоторые родители считают возможным поехать отдыхать с ребенком во время школьного обучения. Таким образом, у ребенка складывается впечатление, а иногда и убеждение, что получать удовольствие и отдыхать важнее, чем учиться и работать. Такое отношение приводит к быстрому снижению мотивации к обучению.
- **Родители и учителя должны действовать как одна команда.** Взаимодействие родителя и учителя позволяет более объективно оценивать способности ученика, ставить соответствующие задачи, выбирать оптимальный способ работы с учебным материалом, что приводит к повышению успеваемости, росту самооценки и усилению мотивации к обучению.
- **Общение родителей и детей.** В настоящее время у многих родителей большой объем работы и им не хватает свободного времени и сил на общение с детьми. Постарайтесь использовать доступное время для общения - интересуйтесь не только успеваемостью, но и тем, что нового ребенок узнал на уроках (какие темы проходили, что было интересного, какие впечатления, что было непонятно), какие события происходят в школе, как складываются отношения с одноклассниками. Поддерживайте ребенка, хвалите даже за небольшие успехи, говорите ему, что вы им гордитесь.
- **Самооценка = успех / уровень притязаний.** Адекватная самооценка формируется при удовлетворении самим собой и своими отношениями с близкими. Если ваши требования превосходят успехи ребенка, то его самооценка будет низкой. Чрезмерная критика, чувство вины и стыда ведут к неуверенности, тревожности, боязливости, страхам и снижению мотивации к обучению.