

## **Страсти вокруг уроков. Что делать, чтобы учёба была не в тягость**

Статья из газеты: [АиФ Здоровье №42 15/10/2015](#)

«Невозможно засадить ребёнка за уроки» – одна из самых распространённых родительских жалоб, звучащих в кабинете психолога. В чём тут дело?

### **Ему наплевать?**

Большинство родителей считает, что в основе отказа готовить уроки лежит обыкновенная лень. Но зачастую тот же самый «ленивый» ребёнок часами что-то мастерит или читает, охотно моет посуду, лепит пирожки... Выходит, дело не в природной лени, а в чём-то другом?

Чаще всего за «псевдоленью» скрывается панический страх неудачи. Он затуманивает разум, мешает ребёнку сосредоточиться.

А иные дети от страха затормаживаются. Вид у них при этом бывает отрешённый, почти безмятежный, хотя никакой безмятежностью там, конечно, не пахнет.

Родители приходят в бешенство. Им кажется, что ребёнку на всё наплевать: и на оценки, и на наказания. На самом же деле ребёнок глубоко травмирован школьными неудачами. И, если вовремя эту травму не устранить, у него может развиваться невроз, чреватый и нервными срывами, и различными психосоматическими заболеваниями.

Поэтому следует запастись терпением и помогать готовить уроки. Поверьте, как только ребята смогут управиться без вашей помощи, они непременно от неё откажутся!

А порой ребёнок испытывает вполне объективные трудности, но родители этого не видят. Однажды ко мне обратился папа десятилетнего мальчика с жалобой на то, что сын постоянно отлынивает от математики. Отец считал Пашу лодырем. Однако обнаружилось, что у мальчика не всё в порядке с логическим мышлением. После занятий, направленных на развитие логики, ребёнок стал учиться нормально.

Третья распространённая причина отказа делать уроки — это желание привлечь внимание взрослых.

Угрозы и наказания в данном случае тоже неэффективны. Лучше во время приготовления уроков стараться быть рядом с ребёнком, оказывать ему эмоциональную поддержку. Главное, не считать потерянным то время, которое вы проведёте, сидя рядом с ним за письменным столом.

Когда дети перестанут сомневаться в вашей любви, пообещайте, что, если они быстро и хорошо сделают уроки, вы поиграете вместе с ними в настольную игру или почитаете вслух. Для детей, которым не хватает общения с близкими, это самый лучший стимул.

### **Унять капризы**

Но неужели не бывает, что ребёнок просто избалован и садится на шею? Конечно, бывает! Хотя справиться и с этим не так уж трудно. Тут главное соблюдать принцип «утром деньги — вечером стулья». Такие дети склонны наобещать с три короба, но, добившись своего, нарушают обещания.

— Моего ребёнка ничем не проймёшь! — часто говорят родители. — Мы по-разному пробовали! «Не сделаешь уроки — не будешь играть в компьютер». А он в ответ: «Ну и не надо! Обойдусь!» Он без всего может обходиться, понимаете?

— Ну хорошо, — обычно я говорю в таких случаях. — Ваш сын не согласился сесть за уроки, вы в ответ не разрешили ему играть на компьютере. Что он делает дальше?

Ответы стандартны: играет в игрушки, смотрит телевизор, идёт гулять... Получается, ребёнок всё равно развлекается, наплевав на родительские требования, и родители это допускают. В результате они своего добиться не могут, и у всех (в первую очередь у самого ребёнка!) складывается ложное впечатление, будто бы он непобедим. Но стоит родителям хоть немного проявить последовательность, как всё становится на свои места.

### **Разумная тактика**

Чтобы с поступлением ребёнка в первый класс вся ваша жизнь не превратилась в бесконечную позиционную войну, важно придерживаться следующей тактики.

Постарайтесь внушить ребёнку, что уроки — это его дело. Родителям обычно кажется, что, если детям по сто раз не напоминать про уроки, они про них и не вспомнят. Это не так. Ученики начальных классов очень трепетно относятся ко всему, что связано со школой. И признаться перед всеми, что ты не выучил урок, им гораздо страшнее, чем восьмиклассникам, которые подчас даже бравировать своим наплевательским отношением к учёбе.

В вопросе приготовления уроков жёстко придерживайтесь принципа «единственной альтернативы». Да, домашние задания — дело ребёнка, и он волен выбирать, готовить их или нет. Однако за двойку, полученную в результате невыученных уроков, следует лишать его каких-то важных жизненных благ. Тогда выбор в пользу безделья окажется невыгодным, но прямого принуждения («Я кому сказала, марш за стол!») удастся избежать.

Если ребёнок устраивает в тетради мазню, предложите сперва делать уроки в черновике. Он бунтует? Что ж, это вполне понятно. Кому охота выполнять двойную работу? Снова предложите ребёнку выбор: пишешь аккуратно — переписывать не придётся. Наляпаешь ошибок — не обессудь. Не бойтесь скандала. Поняв, что вы непреклонны, ребёнок возьмётся за ум.

Постепенно переходите от тотальной проверки домашних заданий к выборочной (с условием, что при отрицательных результатах вы снова вернётесь к более строгому контролю).

Настраивайте детей на то, что, если они будут внимательно слушать объяснения учителя, большую часть устных уроков им удастся выучить уже в классе. И дома не придётся тратить на это время.

Обязательно давайте детям возможность отдохнуть после школы хотя бы 2,5–3 часа.

Если ребёнок переутомился и плохо соображает, позвольте ему приготовить часть уроков утром. Многим детям легче встать чуть пораньше и сделать всё на свежую голову.

### **Конец четверти**

К концу четверти успеваемость у детей нередко снижается. Родители думают, что ребёнок «разболтался», и пытаются «затянуть гайки». Ребёнок становится плаксивым, раздражительным, начинает хитрить, или даже открыто бунтовать. А нагрузки к концу четверти возрастают: почти каждый день идут контрольные, учителя требуют исправления двоек... Чтобы не довести дело до нервного срыва, родителям следует в конце четверти особенно чутко реагировать на состояние ребёнка, избегать перегрузок, не бояться устроить лишней выходной.