

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Как помочь детям учиться лучше



Так как повышение самооценки приводит к улучшению успеваемости, то начинайте день с позитивных слов — какой он (ребенок) хороший, умный, сообразительный. Если же вы применяете авторитарный стиль общения с ребенком, то тем самым формируете у него тенденцию к занижению самооценки. Значит, в дальнейшем он не сможет принимать самостоятельных решений, будет боязлив, безволен и не сможет без чьей-либо помощи выполнять задания. Со временем это может привести к развитию у ребенка комплекса неполноценности, который переживается как собственная малозначимость и никчемность, сопровождается повышенной тревожностью и боязнью неудач. Чтобы этого не случилось, чаще хвалите ребенка за его успехи, давайте возможность самостоятельно принимать решения и держать ответственность за них, **помогайте ребенку стать личностью.**

### *Школьный день начинается еще*

*с вечера, когда необходимо собрать все учебные принадлежности в сумку и приготовить школьную одежду — не стоит начинать утро в спешке и суете. Ведь если у ребенка все заранее подготовлено для работы на занятиях, то он будет спокоен и внимателен.*

Утром ребенка необходимо разбудить заранее, чтобы он успел позавтракать и не спеша одеться. В школу лучше прийти минут за 10–15 до начала занятий. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы ребенку было что перекусить в течение учебного дня.

После уроков не стоит набрасываться с вопросом: «Не получил ли ты двойку?», и сразу ругать за плохую оценку. Лучше попросите рассказать, как прошел учебный день, что было интересного и познавательного на уроках. Если ребенок и получил низкую оценку, то надо вместе с ним разобраться в причинах ее получения, мотивировать на исправление ошибок: «У тебя обязательно все получится, ведь ты у нас умница!».

К выполнению домашних заданий не стоит приступать сразу после школы — необходима смена деятельности. Пусть ребенок выполнит какую-либо работу по дому, можно позволить ему немного прогуляться. Потом лучше приступить к выполнению письменных заданий, повторив необходимые для этого правила, или повторив занятия на уроках, а затем выучить устные задания. После прочтения учебника, для лучшего запоминания и осмысления материала можно ответить на предложенные после материала вопросы, пересказать текст, выделить главные мысли из прочитанного.

Если ребенок затрудняется при выполнении заданий, помогите ему наводящими вопросами, но не решайте за него. Пусть просмотрит классную работу — возможно, там были подобные задания. Ни в коем случае не отсылайте ребенка к решебникам и готовым ответам, иначе вы отучите его самостоятельно думать и мыслить. Даже если за эту работу ребенок получит положительную оценку, то не справится с подобным заданием позже, во время проверочной работы. **Лучше, все же, немного потрудиться и добыть победу самому!** Обязательно после этого его похвалите.

На выполнение домашних заданий может уходить от 1,5 до 3-х часов, в зависимости от возраста ученика. После этого ему уже можно занимать свой досуг любимыми делами. Лечь спать ребенку необходимо вовремя: не следует засиживаться у телевизора или за компьютером. Полноценный сон (7–8 часов) просто необходим для хорошего начала следующего дня.

**Успехов Вам и удачи в учебе! У Вас все обязательно получится!**

# 5 СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ

Взросление – сложный процесс. Дети часто испытывают трудности при балансировании учёбы, отношений с семьёй и друзьями. Родители играют ключевую роль в улучшении благополучия детей, закладывая основу для их успеха в учёбе и дальнейшее жизни.

Вот пять советов, как помочь ребёнку в учёбе и общем развитии.

## 1. Как организовать выполнение уроков

Для уроков лучше выделить отдельное место в квартире, где вы сможете наблюдать за ребёнком. Хорошо, если поблизости будет семейный компьютер, чтобы в случае необходимости его можно было использовать для выполнения домашнего задания.

Находясь рядом с родителями, с одной стороны школьник не будет отвлекаться, а с другой – вы сможете проконтролировать, что он смотрит в Интернете и уберечь его от возможных опасностей виртуального пространства.

Помогите ему найти комфортное место для выполнения домашних заданий. Если ребёнку нравится делать домашнее задание лёжа на животе, пусть так и поступает, не стоит насильно заставлять его садиться за письменный стол.

После школы лучше дать ребёнку отдохнуть, а не сажать за уроки. Пусть погуляет или покатается на велосипеде, прежде чем сядет выполнять задания.

Сколько времени ребёнок должен тратить на выполнение домашних заданий?

По статистике первоклассникам достаточно 10-20 минут. С переходом в каждый следующий класс время выполнения домашнего задания увеличивается на 10 минут. В последнем классе оно может составлять до двух часов.

Регулярное выполнение домашних заданий не только помогает в учёбе, но и дисциплинирует ребёнка. Домашние задания требуют времени и организованности.

## 2. Организованность

Взрослеть – значит иметь больше обязанностей и дел, которые необходимо выполнять в срок. Чтобы помочь своим детям необходимо регулярно проверять дневник и быть в курсе расписания в школе. Для удобства можно наклеить расписание на холодильник.

Чтобы понять, как ребёнок справляется с учебной нагрузкой и другими трудностями необходимо общение.

Некоторые дети, особенно мальчики, не любят много рассказывать о том, как они провели день в школе, но это не означает, что вы должны перестать об этом спрашивать. Старайтесь поддерживать открытый диалог с учителями.

## 3. Личное пространство

Детям необходимо личное пространство, где бы они могли отдохнуть и поиграть. По возможности лучше, если для отдыха будет выделено отдельное место, а не там, где они делают уроки, чтобы после выполнения своих обязанностей у них была возможность полностью «отключиться» от учёбы.

Школа отвечает лишь за образование. Развитие жизненных навыков и моральных норм – это задача родителей, которые должны поддерживать детей в этом процессе.

#### **4. Сбалансированная жизнь**

Жизнь, наполненная различным опытом – неотъемлемая часть развития ребёнка и развития его социальных навыков.

В наши дни многие дети подростки проводят большую часть времени сидя перед телевизором, за компьютером или играя в видеоигры.

Надо поощрять их проводить больше времени общаясь со сверстниками или занимаясь каким-нибудь видом спорта. В противном случае они слишком погрузятся в свой виртуальный мир и утратят связь с окружающим миром.

У детей надо развивать творческие способности, чувство ответственности и социальные навыки. Для этого они должны вести многостороннюю жизнь.

#### **5. Полноценное питание**

Завтракает ли ваш ребёнок перед школой? Ест ли он/она здоровую пищу?

Многие дети потребляют слишком много сахара и слишком много насыщенных жиров. Вкусные полуфабрикаты с пустыми калориями – самый простой способ угодить привередливому ребёнку, но и самый нездоровый. При таком питании дети могут не дополучать необходимые питательные вещества.

Пища, которую ест ребёнок, оказывает непосредственное влияние на его физическое и психологическое самочувствие. Оно отражается на учёбе, социальных отношениях и их поведении.

Человеческое тело похоже на машину. Чтобы оно нормально работало, необходимо правильное топливо.

Рацион со слишком большим содержанием сахара приводит к гиперактивности, упадку сил, недостатку концентрации. Другая крайность – слишком низкий уровень сахара создаёт трудности для работы мозга, приводит к потере концентрации, рассеянности и вялости.