

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Как без нервов делать уроки с ребёнком: 10 рекомендаций от психолога

Разбираемся, как правильно поддерживать ребёнка, мотивировать к учёбе и не кричать, если что-то не получается.

1. Наблюдайте за состоянием ребёнка

Обращайте внимание на настроение ребёнка после школы: если он воодушевлён и собирается делать уроки, то лучше сразу к ним приступить. Если же, наоборот, тянет время или с неохотой идёт домой — устройте перерыв: можно прогуляться, послушать музыку или перекусить.

2. Составьте план дня

Если школьник не хочет садиться за уроки, составьте для него распорядок дня. Так ребёнок запомнит, что, например, в 17 часов должен начать выполнять домашнее задание, чтобы позже спокойно погулять или отдохнуть.

Этот подход не только учит детей стратегически мыслить и планировать свои действия, но и снижает беспокойство, что их игры внезапно прервут и заставят делать скучные уроки.

3. Поддерживайте и объясняйте

Не надо считать и писать за школьника: просто будьте рядом и покажите, что он не один «сражается» с уроками. И при необходимости объясните условия задач.

Если видите, что ребёнок устал, переключите его внимание, а если начал бездельничать — мотивируйте.

4. Мотивируйте с помощью любимых занятий

Поставьте фоном любимую песню. Или включайте музыку после выполнения части заданий — как положительное «подкрепление».

5. Чередуйте предметы

По возможности чередуйте задания: сначала сложное, потом простое, затем снова сложное. Решая лёгкие задачи, ребёнок отдохнёт, переключится и накопит силы.

К тому же у любого школьника есть любимые предметы, которые он учит с удовольствием, и дисциплины, на которые, напротив, тратит больше сил. Их тоже можно чередовать.

6. Делайте перерывы

И дети, и родители устают от длительных, затянутых занятий. Важно разбивать большие задания на несколько частей, а в перерывах между ними — играть, разминаться или делать зарядку.



7. Не кричите и не злитесь

Раздражение родителя — в первую очередь его проблема. Во время работы над «домашкой» вы не должны быть эмоционально напряжены или заражены негативом. Любые эмоции считываются детьми, поэтому важно быть спокойным, иначе вы навредите не только себе, но и отношениям с ребёнком.

Чувствуя, что начинаете раздражаться, глубоко вдохните, сосчитайте до 50, выпейте кофе, чай или прогуляйтесь с собакой вокруг дома — выберите, что подойдёт именно вам



8. Не давите

Если нужно провести работу над ошибками или переделать выполненное, спокойно объясните

ребёнку, зачем это надо. Так он поймёт, что вы его любите и не наказываете. Иногда родители «жестят»: требуют переписывать работу по несколько раз — это уже эмоциональное давление, которое дети воспринимают как наказание. Причём наказание, несоизмеримое проступку.




**благотворительный фонд
детский мир**

9. Отложите уроки в сложной ситуации

Например, если ребёнок подрался или вы с ним поругались. Во-первых, он не усвоит материал, а во-вторых, будет дольше находиться в травмирующих обстоятельствах.

Важно сначала успокоить и только потом приступать к заданиям, иначе у ребёнка может закрепиться паттерн — делать нелюбимое задание в момент переживания.

10. Несите ответственность за несделанную «домашку»

При форс-мажорах дети могут не делать домашнюю работу. За это решение несёт ответственность взрослый. Однако если школьник сам тянул время и не выполнил задания, отвечать за это перед учителем будет он сам.

МКУ ЧГО «СМФЦ»



НАШ АДРЕС:

г. Чебаркуль, ул. Калинина, д.10

Контактные телефоны:

8 (35168) 6-00-95 - руководитель

8 (35168) 5-54-59 - администратор

**В рамках реализации проекта
#ЖИВОЙ ИСТОЧНИК-
КОМНАТА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАЗГРУЗКИ**

[#благотворительный фонд](#) [#детский мир](#)
[#грантыБФДМ](#)



***КАК БЕЗ НЕРВОВ ДЕЛАТЬ
УРОКИ С РЕБЁНКОМ: 10
РЕКОМЕНДАЦИЙ ОТ ПСИХОЛОГА***

КАДРОВЫЙ СОСТАВ ОТДЕЛЕНИЯ

Максимова Надежда Николаевна заведующий
отделением Камаргина Светлана Николаевна
педагог-психолог

Гецевич Анна Александровна педагог-психолог
Лучникова Наталья Петровна педагог-психолог
Штыка Марина Олеговна социальный педагог
Шалтыганова Татьяна Александровна
социальный педагог

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 456440, г.
Чебаркуль, ул. Калинина, д. 10 +7(351)685-54-59
cpd65@minsoc74.ru МЫ ВКОНТАКТЕ:
VK.COM/MKUSHEBARKUL