Что делать если ребенок очень долго делает уроки?

День за днем выполнение домашних заданий растягивается на несколько часов. Ребенок устает морально и физически, родители раздражаются и считают дни до каникул. Знакомая ситуация? Еще бы! Много задают? Возможно. Чаще всего много времени на задания уходит по какой-то другой причине. Что сделать, чтобы исправить ситуацию? Постараться выявить причину и устранить ее.

1. Соблюдайте ли вы режим?

Полностью здоровый ребенок может стать рассеянным и вялым, если не будет достаточно отдыхать и правильно питаться.

Что делать?

- Сократите сладости и вредные жиры (трансжиры), чтобы не провоцировать скачки сахара в крови. Последнее приводит к быстрой утомляемости. Впадать в крайности не стоит. Мороженое или шоколадка не повредит, если в целом питание сбалансированное.
- Соблюдайте гигиену сна. Полноценный отдых в проветриваемом помещении необходим каждый день, в том числе в выходные.
- Организуйте регулярные физические, если вы проживаете в частном доме не забывайте о прогулках на свежем воздухе.

2. Нет ли проблем с вниманием, концентрацией?

Вполне возможно, что чрезмерно длительное выполнение заданий связано с рассеянностью.

Что делать?

Внимательность можно повысить, если выполнять упражнения и играть в игры на внимание.

- Упражнения: найди отличия, что изменилось, поиск цифр в таблице Шульте, лабиринты, найди определенные предметы на картинке и другие. Делать упражнения нужно регулярно, как зарядку. По 5-10 минут в день.
- Игры: что исчезло (несколько предметов запоминаем, потом один убираем и угадываем, чего нет), слово под запретом (решаете, какое слово нельзя произносить, и продолжаете общаться или берете интервью друг у друга), что вокруг (искать определенные предметы, к примеру, все пушистое или желтое). Играть можно по дороге в школу и домой, в очереди, в транспорте и так далее.

3. Правильно ли организован процесс выполнения домашних заданий?

Если ребенок уставший или раздражен, дело может стопориться только из-за этого. Неудобный стол, стул, беспорядок на рабочем месте отвлекают и в целом формируют негативное отношение к занятиям.

Что делать?

- Садиться за уроки нужно только после отдыха, сытым и в хорошем настроении. Но и дожидаться вечера не стоит.
- Если ребенок озабочен какой-то проблемой, нужно ее сначала решить или разобраться на текущий момент.
- Хорошо помогает «перезагрузить» нервную систему полчаса-час сна.
- Рабочее место должно быть чистым, аккуратным. Это дисциплинирует. Не стоит держать на столе ничего постороннего.
- Постарайтесь скомпоновать задания так, чтобы менялся вид деятельности. Устные задания чередуйте с письменными. Сначала посчитали, потом нарисовали, после почитали, потом написали в тетради текст.

4. Не требуется ли ребенку помощь с выполнением заданий?

Какие-то задания могут оказаться непосильными для самостоятельного решения. Родители же, желая приучить делать уроки самостоятельно, порой отказывают в помощи, предлагают перечитать еще раз задание, повторить правила. Ученик опускает руки и сидит до последнего без результата.

Что делать?

- Обязательно помогайте, когда это на самом деле требуется. Не выдавайте готовый результат, а наводящими вопросами, репликами подводите к “открытию”.
- Поменяйтесь ролями. Мама или папа делает уроки на черновиках, а ребенок проверяет. Но в математике нарочно делаются местами ошибки, упражнения по русскому языку диктуются ребенком, потому что мама «забыла» правила, которые и так приходится повторять по несколько раз. Ужас-ужас, какие необразованные достались родители! Но зато потом остается только переписать все в чистовик, не отвлекаясь на решение заданий. То есть, таким образом, вы делите действия. Не сразу думать, что написать и как написать. А сначала одно, а потом уже другое. Когда дело упрощается, выполняется оно гораздо быстрее.
- Если не получается или не нравится какой-то предмет, он тормозит весь процесс. Скорее всего, ребенок просто не понимает его или не видит, для чего его нужно изучать. Попробуйте помочь, объяснить в игровой форме, на реальных предметах, покажите, как применить эти знания в жизни. Пробудите интерес. А за интересное всегда хочется взяться поскорее.

5. Есть ли у ребенка мотивация?

Если ребенок не заинтересован в выполнении домашнего задания, в обучении в общем, то логично, что делать его он будет через силу. Как и мы сами до последнего откладываем неинтересные занятия. Мотивация - вопрос непростой, о ней подробнее в отдельной памятке. Пока же несколько рекомендаций.

Что делать?

- С подростком правильнее выстраивать цепочку: хорошо учиться-сдать экзамены-получить профессию-обеспечивать себе высокий уровень жизни/свободу выбора. Приводите больше примеров из жизни, своих, близких.
- Младших школьников нужно заинтересовать здесь и сейчас, ведь такие долговременные планы не имеют пока ценности: ты сделаешь хорошо и быстро уроки и пойдешь гулять/ получишь любимое лакомство/ мы с тобой поиграем.
- Для многих долгое время лучшей мотивацией является похвала родителей, учителя. Проверяя уроки, отметьте положительные изменения (даже самые незначительные) в почерке, скорости чтения, решении задач. Всегда найдется, за что похвалить. Не перебарщивайте и не обобщайте. Не просто: «Какой ты молодец!», а «У тебя получилось эмоционально и выразительно прочитать это стихотворение. Мне понравилось слушать. А можешь еще раз так же прочитать?».
- Начинать делать уроки лучше с любимого предмета или с того, который получается проще и быстрее. Осознание, что часть уже выполнена, ощущение успеха будут подкреплять мотивацию.
- Вариант для любителей компьютерных игр. Нередко в них нужно выполнить что-то, пока не истекло отведенное время. Приклейте над столом три звездочки. Каждый раз отводите на выполнение заданий конкретное время. Не успел – снимайте звездочку. Успел раньше срока – клейте еще одну. Собрал 10 звездочек – получи супербонус.

6. Нет ли проблем с организованностью?

Ребенок садится за уроки с хорошим настроением, здоровый и сытый, но то и дело на что-то отвлекается. В итоге час-два-три, а дело не сдвигается с места.

Что делать?

- Возьмите таймер и выставите его на 25-30 минут. Это время оговаривается как рабочее. Причем нужно делать все быстро, не отвлекаясь. Потому что потом будет 5-10 минут перерыва, во время которых нужно будет встать из-за стола, что-то сделать отвлеченное. А дальше снова 25-30 минут труда. И перемена. Важно! Вы сразу обговариваете, сколько рабочих периодов у вас будет: 2,3,4. Оцените, за сколько времени можно сделать задания, если не отвлекаться. Зная, что время ограничено, что работать нужно всего 25 минут, удается заметно ускориться.
- Ребенок должен видеть, сколько времени от начала занятия прошло и сколько осталось. Вместо таймера могут быть обычные часы с пояснением: «Занимаемся до 15 минут пятого, потом перерыв».
- Не уложился во времени? Вместе определяете, были ли где-то потери времени. Были? Значит, решаем на будущее, как их избежать, и остаемся без поощрения (если без него решить вопрос с мотивацией не удалось). Не было потерь, просто задание было объемным? Тогда на следующий день увеличиваем количество рабочих периодов.
- Не наказывайте за неудачу, но поощряйте за успех!
- Как заинтересовать ребенка соблюдать такой режим работы? Заведите график или дневник, где отмечайте, за сколько времени удалось выполнить домашнее задание каждый день. Младшие школьники особенно будут рады следить за своим успехами. Новые рекорды обязательно стоит отмечать и даже поощрять как-то.
- Если медлительность связана с особенностями темперамента ребенка, и он в принципе все делает неспешно, закладывайте чуть больше времени на задания, чем вам бы хотелось.

7. Все ли в порядке со здоровьем?

Быструю утомляемость, низкую концентрацию может спровоцировать:

- низкий уровень гемоглобина;
- дисбаланс гормонов;
- недостаток витаминов, микроэлементов (йод, калий, магний);
- нарушения в работе щитовидной железы;
- сбои в сердечно-сосудистой системе;
- повышенный сахар в крови.

Что делать?

Если есть подозрения на какие-то проблемы, посетите педиатра, эндокринолога и кардиолога при наличии показаний, сдайте необходимые анализы. Особенно, если ребенок не всегда тратил много времени на домашние задания, и ранее проблем с этим не было.

Помните! Даже витаминные комплексы и минеральные добавки должен назначать врач.

Не бойтесь экспериментировать, испытывайте разные варианты, а еще будьте сами лучшим примером дисциплины и собранности, тогда у вашего ребенка обязательно все получится!

С уважением педагог-психолог МАОУ СОШ №4
Мороз Евгения Юрьевна
8 928 47 67 004