

Часто приходится слышать от родителей, что выполнение домашних уроков с детьми занимает **слишком много времени**. Порой уроки превращаются в ежедневный многочасовой подвиг, при этом ребенок так и не научается самостоятельности. Особенно остро эта проблема встает когда речь идет о детях с

[ADHD](#)



Итак, что следует и чего не следует делать родителям при совместном приготовлении уроков, как приучить ребенка к выполнению домашних заданий самостоятельно?

Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же не правы, как и те, которые оказывают детям чрезмерную опеку. Одни взрослые сразу заявляют первокласснику: "Уроки заданы тебе, а не мне, вот ты и делай!" Другие ласково спрашивают: "Ну, что нам сегодня задано?" — и раскрывают учебники и тетрадки. В первом случае возникает обида на равнодушные родных к таким важным школьным делам и страдает качество выполняемых заданий, а во втором формируется безответственность, уверенность, что все будет сделано хорошо и без собственных усилий.

Для начала несколько слов о **планировании и организации**.

Дорогие мамы и папы, приступая к своим «взрослым» делам, вы невольно и неосознанно формируете некий план действий. Он у вас всегда есть, и даже если вы этого не отслеживаете, чаще всего вы четко знаете что за чем и зачем. Можно назвать это **внутренним планом**, или особой психической функцией, которая формируется по мере взросления.

Хотя, если дело большое и многосоставное, некоторые из вас все же прибегают к помощи карандаша и листа бумаги, на котором все подробно излагается, что позволяет неоднократно вернуться к написанному и сверить по пунктам выполненную работу с планом.

Назовем это **внешним развернутым планом действий**. И это именно то, что так необходимо вашему ребенку, особенно на начальном этапе обучения. Ведь чаще всего ребенок просто не знает с чего начать.

Перед тем как приступить к урокам, необходимо их **распланировать на листе бумаги по пунктам** : что мы делаем в первую очередь, что во вторую и т.д. Причем на первом этапе желательно расписывать все как можно подробнее, вплоть до того, что мы пишем- «готовим рабочее место, вытаскиваем учебники и тетради из сумки, смотрим что задано на завтра», и т.д.

Здесь необходимо учесть следующее:

Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 6-7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут, к концу начальной школы оно может доходить до 30-40 минут (однако, все индивидуально). Должны быть перерывы, но не длительные — достаточно 5 минут, - желательно заполненные небольшой физической нагрузкой (в случаях с [ADHD](#) перерывы должны быть чаще – каждые 10-15 минут). Когда советуешь родителям не переутомлять младшего школьника слишком долгими непрерывными занятиями, нередко слышишь в ответ: "В школе же он может высиживать 45 минут!". Но не забывайте: сегодня он уже отсидел несколько уроков. Именно из-за этого его работоспособность теперь снизилась.

Так что составляя план уроков, необходимо учесть перерывы.

Напротив каждого выполненного пункта ставим галочку - это позволит ребенку почувствовать удовлетворение от проделанной работы и повысит мотивацию при выполнении следующей.

Конечным пунктом плана всегда является проверка- все ли я сделал, все ли учел.

Уроки следует начинать по возможности в одно и то же время, и не позже чем через полтора часа после возвращения из школы.

Постепенно снижайте степень контроля: сидите с ребенком не в течение всего времени выполнения им домашнего задания, а только первые несколько минут, Потом можно подойти к нему еще пару раз: постоять рядом несколько минут и снова отойти. К концу начальной школы ребенок должен научиться делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат.

Продолжайте практиковать планирование в течение хотя бы 3-х месяцев. Постепенно **внешний развернутый план перейдет во внутренний свернутый**

. Таким образом, вы поможете ребенку сформировать

навыки самоорганизации

, и будете чувствовать себя намного спокойнее и увереннее, когда он садится за уроки.

Удачи вам и терпения!