**Как родители могут помочь ребенку учиться?**

Столько всего нужно успеть с ребенком, домашние задания, а еще дополнительные секции! И еще отдых. И общение, в семье и с друзьями. Часто оказывается, что 168 часов в неделю - слишком мало...
Родители придают большое значение образованию своих детей, но при этом не всегда точно знают, как помочь ребенку с учебой, а во что лучше не вмешиваться.
         Особенно остро этот вопрос стоит с младшей школе, Во втором-третьем классе, когда все только начинается, закладывается база и определяется отношение к учебе на все будущее.

**Родители успешных детей делают примерно одно и то же**, что помогает их детям преуспеть в учебе. И это не столько связано с самой учебой, сколько со стилем воспитания в семье, и с моделированием своего отношения к жизни

Мы выделили некоторые **тактики**, как родители могут помочь ребенку эффективно учиться

**1. Внимание и позитивное отношение к ребенку.**

Некоторые дети плохо учатся в школе, потому что неуверенные в себе и имеют низкую самооценку. **Уверенный в себе ребенок с адекватной самооценкой имеет намного больше шансов на успех**, чем затюканный ребенок.
**Почаще напоминайте ребенку, что вы его любите**, и что ваша любовь не зависит от оценок в школе. Это поддерживает его энтузиазм и веру в свои силы, и в конечном счете, хорошо отражается на успеваемости.
И пожалуйста, **проводите много времени вместе**, даже если только вечером, даже если только на выходных. Отложите телефон и побудьте с ребенком, поиграйте, поговорите. **Не сравнивайте ребенка с другими детьми в классе** или детьми знакомых. Все мы разные.

**Можно сравнить ребенка с ним самим**и обязательно отметить его прогресс: раньше ты не мог решать уравнения, а теперь справляешься.
**Избегайте абсолютного мышления**: не говорите ребенку, что он *всегда* такой-то и такой-то (*вечно все* забывает, *постоянно*отвлекается, и т.д.). Если возникла проблема, обсудите конкретный случай, а не все.
**Избегайте паники в стиле «все пропало»**: ты столько пропустил, что нагнать уже не получится; ты так поздно сел за уроки, что ничего уже не успеешь. Вместо этого, фокусируйтесь на положительной стороне: уже поздно, конечно, но раз ты сел за уроки только сейчас, постарайся сделать самое главное, а завтра начинай делать уроки раньше.

**2. Позитивное отношение родителей к учебе.**

Исследования показывают, что **у образованных родителей дети более успешны в учебе**. Секрет в отношении к учебе в семье: знания ценятся родителями – потому и дети относятся в учебе с уважением.

Чему можно поучиться у маленьких детей – это **радости от процесса обучения**. Малыши обожают узнавать что-то новое. Со временем учеба превращается в рутину - и радость уже не приносит.

**На своем примере покажите, что люди учатся всю жизнь**, и что учеба дает полезные знания и навыки, что она помогает вам получать от жизни то, что вы хотите.

Регулярно читайте и делитесь с ребенком тем, что узнали. Если не знаете ответа на вопрос ребенка, вместе ищите ответ в интернете и обсуждайте результаты поиска.

**3. Добросовестность, трудолюбие, ответственность.**

Лучше и легче всего учатся те школьники, которые добросовестны и трудолюбивы. Это даже важнее, чем наличие способностей. **Трудолюбивый, настойчивый ребенок, всегда будет достигать хороших результатов**.
Моделируйте трудолюбие и добросовестность дома в кругу семьи: делая работу по дому, комментируйте те моменты, где вы делаете дело на совесть.

Воспитывайте в ребенке целеустремленность и ответственность. Дома **разговаривайте о планах**на ближайшее и далекое будущее, и о том, как этого достичь. **Делитесь новостями** с вашей работы, просите совета у ребенка. Договоритесь с ребенком о его домашних обязанностях и поощряйте их выполнение.
        И **заведите домашнего питомца**: ответственность хорошо воспитывается через уход за домашними животными или растениями.

**4. Адекватное отношение к успеваемости.**

Иногда для родителей оценки стоят на первом месте. В таком случае, неудачи в школе могут подрывать самооценку ребенка. Здесь важно **не завышать ожидания от ребенка**, и оценивать ребенка исходя не только и не столько из успеваемости в школе. **Не требуйте идеальности** от ребенка.
        Неудачи и трудности в школе – нормальная часть процесса обучения. **Помогите ребенку справляться с неудачами** и учиться на ошибках: обсудите с ним, что пошло не так, и что надо сделать, чтобы улучшить ситуацию. Показывайте, как вы решаете проблемы и относитесь к своим ошибкам.
     Научите ребенка **ориентироваться на навыки и опыт**, а не на оценки. В перспективе это сделает учебу ребенка эффективной и результативной.

**5. Режим дня.**

Да-да, все знают, что детям важно хорошо питаться, высыпаться, достаточно отдыхать, и заниматься спортом.

Но иногда, в погоне за дополнительными секциями, родители забывают об этом.

Здесь все просто.

**Если ребенок не выспался – он не может думать продуктивно**. Ребенку необходимо спать минимум 8 часов в сутки. Научно доказано, что во время сна мозг не отдыхает, а усваивает новую информацию, полученную за день.
**Дети**, **которые высыпаются, учатся быстрее**, лучше фокусируются и эффективнее запоминают.

Питание также важно: не слишком много, не слишком мало. Включите в рацион ребенка жирную рыбу, богатую Омега-3, яйца и орехи.
И вода. Ребенок должен пить достаточно воды. Купите ребенку красивую многоразовую бутылку для воды и приучите регулярно ее выпивать и наполнять.
        Спорт несколько раз в неделю помогает мозгу справляться с нагрузками. Исследования показывают, что память и ясность мышления улучшаются уже после 15 минут тренировки.

Отдых также необходим детям, как и учеба. Для младших классов лучший отдых – это игра. В учебе нужно делать перерывы: на каждые 25-30 мин. активной учебы необходимо 5-10 мин. отдыхать.
         Время для домашнего задания нужно выделить днем или рано вечером, но не ночью. Лучше, чтобы ежедневно это было одно и то же время, чтобы выработалась привычка. Самый сложный материал нужно повторить перед сном – тогда он лучше обработается мозгом ночью – и на утро легче вспомнится!

Обратите внимание на то, в каких условиях дома учится ваш ребенок: на кухне при включенном телефоне, телевизоре, перед компьютером с играми и чатами, или в отдельной комнате, где ничего не отвлекает?
        Организуйте рабочее место для ребенка – красивое и комфортное. Уберите все, что может мешать. И старайтесь сами не отвлекать ребенка.

**6. Нагрузка в меру.**

Некоторые дети заняты весь день, хуже, чем взрослые: после школы они посещают тысячу кружков и секций, занимаются тремя видами спорта, у них есть репетиторы по многим предметам. А еще родственники, друзья, общение, интернет.
         Отдых.
**Не старайтесь объять необъятное**, не записывайте ребенка во множество кружков и секций. Лучше помочь самому ребенку определить свои склонности и интересы – и отправить в соответствующую студию.
**Репетитора стоит брать только в крайних случаях**: для подготовки к экзаменам, или если какой-то предмет решительно никак не получается одолеть самим. Но сначала надо попытаться справиться своими силами.

Большинство проблем с предметами в школе решаемы: поговорите с учителем и выясните у ребенка, в чем проблема. Может пропустил и теперь пробел в знаниях, может невнимателен на уроках, может еще что-то.
     Дополнительная помощь репетитора по-настоящему нужна очень немногим.

Следите, **чтобы нагрузка соответствовала возрасту**.
        7. Помогите ребенку организовать свое время.

Все взрослые знают, что дела бывают срочные и несрочные.
Но детям это не так очевидно.

Для детей, подготовка к тесту, чтение книги и компьютерная игра могут стоять на одном уровне срочности и важности.

Вместе с ребенком **обсуждайте, какие дела у вас сегодня вечером важные**, а какие не очень: приготовить ужин, погулять с собакой, поиграть на компьютере, поболтать с подругой.
**Вместе тренируйтесь ставить цели**: хочется в воскресенье поехать к другу в гости, значит уроки нужно сделать в субботу.

Дальше – цели более длительные: хочется получить хорошую оценку по английскому за тест, значит нужно учить слова каждый день, читать тексты и делать задания, на уроках активно работать и задавать вопросы, сделать конспект, а перед тестом все повторить вовремя.

Правило с детства: **сделал дело – гуляй смело**. Сначала делать уроки, а потом гулять. С одной стороны, это стимул хорошо сосредоточиться и поработать, чтобы закончить все быстрее. С другой стороны, так как уроки сделаны, всегда есть время для отдыха, прогулок, и сна.

**8. Терпение, терпение, терпение.**

Есть такая шутка, что невозможно родить ребенка раньше, чем через 9 месяцев, даже если очень сильно захотеть. Некоторым вещам просто нужно время.

Иногда родители **слишком спешат научить детей всему и сразу**: читать в 2 года, английскому в 3 года, писать в 4, математике в 5...
**Излишняя нагрузка не по возрасту приводит к стрессу и усталости**. При первых неудачах или трудностях родители расстраиваются. Ребенок при этом теряет веру в свои силы и развивает негативное отношение к учебе.

Родители нервничают и нанимают репетиторов. Это приводит к еще большей нагрузке – и все по кругу.

**Относитесь терпеливо к процессу развития** ребенка. До школы и в самом начале школы игра и социальные навыки – намного важнее учебы и знаний. И помните, что трудности в учебе – это также шанс для ребенка научиться решать проблемы, справляться с неудачами и учиться на своих ошибках.

**9. Не давайте ребенку рыбку, а научите ребенка ловить ее
        Научите ребенка учиться.**

**Не делайте уроки за ребенка, и не делайте уроки с ребенком. Излишняя опека и контроль расслабляют. В результате, дети находятся в позиции ожидания помощи, указаний, поддержки.
     Дайте ребенку возможность проявлять самостоятельность и ответственность.**

Научите ребенка, как организовать свое время, как работать эффективно, как ставить цели и добиваться их – а саму учебу предоставьте ребенку.
     Конечно, если ребенок придет за советом или попросит объяснить трудный материал, обязательно помогите ему. Но вместо того, чтобы решить за него задачу, объясните принцип решения. А еще лучше – посоветуйте ребенку, что нужно сделать, чтобы самому найти ответ на свой вопрос.
Например, если ребенок пропустил тему в школе и не знает, как решать уравнение – посоветуйте ему найти пропущенный параграф, прочитать его и прийти к вам с вопросами, если они будут после прочитанного.
        Если ребенок не совсем понял новый материал в классе, посоветуйте ему задавать вопросы учителю в конце урока, или попросить одноклассника объяснить.
         Так вы дадите ребенку инструмент для успешной учебы и уверенность в себе при любых обстоятельствах.