Скучная повинность для детей, нервное и тягостное дело для родителей... И это неправильно! Восемь практических советов о том, как уйти от стресса и получить от домашних заданий хоть немного удовольствия.
**1  Как это организовать?**
     Ежедневно дети возвращают¬ся домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, вы-полнить, написать... Первый вопрос - время, чтобы окон¬чательно покинуть школьный мир и войти в домашний. Детям младше 13 лет для этого необ¬ходимо от 45 минут до 2 ча-сов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему при¬дется отвечать на расспросы о контрольной по математике. Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, проис¬ходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения до¬машних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, дирек¬тор Института возрастной фи¬зиологии РАО Марьяна Без¬руких. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ниче¬го: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуть¬ся к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждо¬го ребенка свой ритм; раз¬ным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сде-лать все в один присест, - про¬должает Марьяна Безруких. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без пере¬рыва. Сверх этого времени де¬тям трудно концентрировать¬ся». Поэтому необходимы пе¬рерывы - 5-10 минут, за кото¬рые ребенок может расслабить¬ся, изменить позу, снять на¬пряжение зрения. Можно вы¬пить стакан сока, съесть ябло¬ко или дольку шоколада.
**2 Нужен ли взрослый?**
     Да, потому что без его присутствия детям еще трудно организовать свою работу. Им требуется несколько лет, чтоб: научиться самостоятельно работать и управлять своим расписанием. Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условие задачи, не двигаясь дальше. Кроме того, детям необходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно папы или мамы важно, чтобы это был человек, которому ребенок доверяет) успокаивает их и подпитывает веру в собственные силы. Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, договоритесь о правилах выполнения домашних заданий. Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное. «Не заставляйте ребенка переписывать все, если в работе обнаружились какие-то не принципиальные ошибки, предостерегает Марьяна Безруких. - Просто научите его аккуратно их исправлять в уже выполненном задании». В некоторых семьях принято делать всю работу на черновике: родители проверяют ее вечером и ближе к ночи полусонный ребенок переписывает задания набело. И, конечно же, делает новые ошибки.  На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить задачу. Но не нужно, например, выполнять начерно все упражнение по русскому языку, чтобы потом переписывать его в тетрадь.
**З Сколько нужно помогать?**
      Научитеребёнкаставитьправильныевопросы,чтобысамомупродвигатьсяврассуждениях.
     Когда родители рядом, ребен¬ку может показаться, что они полностью в его распоряже-нии. «Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки, - объясняет Марьяна Безруких. - Вы можете вме¬сте посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь ее начать и... заняться свои¬ми делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадо¬бится помощь. Позже вы смо¬жете вместе проверить выпол¬ненное задание». Не стоит си¬деть с ребенком и следить за каждым движением его руки. «Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снима-ем с него ответственность, - продолжает Марьяна Безру¬ких. - Именно поэтому так много 11-12-летних детей не умеют делать домашние за¬дания без участия взрослых». Еще одно правило: не решайте за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуж¬дениях и решать задачи са¬мому. Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»; «Ты хочешь проспрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?» В результате ре¬бенок почувствует радость и подъем от того, что смог выполнить задание сам. Одно¬временно он учится находить собственный метод работы, быть самостоятельным.
4 Как общаться с учителем?
     Некоторые родители счита¬ют домашние задания слиш¬ком тяжелыми или даже бес-полезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. И в том, и в дру-гом случае, настаивая на сво¬ем, они... мешают развитию ребенка! Первый подход от-рицает его способности и сни¬жает желание прилагать уси¬лия; второй излишне давит и может привести к тому, что ребенок вообще откажется вы¬полнять домашние задания. Обе позиции возникают, когда у родителей не складывают¬ся нормальные, доверитель¬ные отношения с учителем и школой вообще. «Сотруд¬ничайте с учителями, - при¬зывает Марьяна Безруких. - Если у вас есть вопросы, свя¬занные с выполнением до¬машних заданий, обсуждайте их. Методики меняются очень быстро, и ваш ребенок наверняка учится уже не по тем программам, по которым учились вы. Учитель может дать точный совет, как ком¬фортнее и продуктивнее за¬ниматься дома». Стоит ли настаивать на том, чтобы ре¬бенок сам выяснил в классе непонятные вопросы? «Дети часто не знают, как попро¬сить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им не ясно, - объяс-няет Марьяна Безруких. - Ребенка нужно специально этому учить, и это задача ро-дителей».
**5 Нужны ли дополнительные упражнения?**
     Иногда после завершения обязательной работы может оказаться полезным предло¬жить ребенку один - два до¬полнительных вопроса, чтобы убедиться, что он действи¬тельно хорошо усвоил тему. Чтобы эти вопросы не воспринимались как наказание, объясните ему: «Тебе было не¬просто справиться с этой зада¬чей; попробуй для проверки решить еще одну, чтобы в шко¬ле чувствовать себя совсем уверенно и свободно». Еще эффективнее предложить сы¬ну или дочери практическое и одновременно игровое при¬менение полученных знаний. «Например, решив задачку по математике, можно про¬читать кулинарный рецепт и рассчитать количество про¬дуктов, а, написав диктант, поискать определения слов в словаре или Интернете».Но не стоит впадать и в другую крайность, превращая в уроки все интересное. Требовать от ребенка слишком многого - верный способ внушить ему отвращение к учебе.
**6  Как справиться с кризисом?**
     Если вы вдвоем сидите над тетрадьюужебитый час, а ре¬бенку все никак не удается не только усвоить, но и даже по¬вторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не мо-жете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос - зна¬чит, в вашей совместной ра-боте над домашними задани¬ями наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своем - не кричите и не требуйте повторить все сно¬ва и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займи¬тесь чем-нибудь другим - вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим ут¬ром. «Когда родители все вре¬мя раздражаются и негодуют, домашние задания рискуют превратиться в источник все¬общего напряжения. А дети в результате станут испыты¬вать постоянное чувство ви¬ны и могут вообще потерять желание работать, потому что будут бояться вновь нас разо¬чаровать». Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетер¬пение и выходят из себя, сто¬ит перепоручить эту ежеднев¬ную обязанность другому взрослому, например студен¬ту-репетитору или кому-то из родственников - им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих от¬ношений.
**7  Стоит ли взять РЕПЕТИТОРА?**
Школьныегодыдетейвозвращаютнас ксобственнымшкольнымвоспоминаниям.
     Сегодня все больше родителей - перфекционистов стре¬мятся предвосхитить учебные проблемы своих детей, а по¬тому обращаются за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно, речь не идет о подготовке к поступ¬лению в институт. Другой вполне законный повод для звонка репетитору - дейст¬вительно явное отставание. О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учи-телем. В противном случае у ребенка может появиться чувство, что вы слишком бес-покоитесь («Значит, со мной не все в порядке?») и не доверяете ему. В такой ситуации он ощущает постоянную тре¬вогу, замыкается в себе. Толь¬ко реальные потребности оп-равдывают использование частных уроков. Важно об¬судить с ребенком идею  дополнительных занятий, чтобы он не воспринял их как наказание: «Я надеюсь, что в школе, на обычных уроках, тебе станет легче».
**8 Когда можно  «ОТПУСТИТЬ ВОЖЖИ»?**
Ребенок, который получает удовольствие от своей работы, видит смысл в том, что он делает.
     Рано или поздно в жизни ка¬ждого родителя должен на¬ступить долгожданный мо¬мент, когда его ребенок нач¬нет самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился учиться, са¬мостоятельно планировать работу и свое время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единствен¬ный способ - быть внима¬тельными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с од¬ноклассниками. Вы можете вспомнить, как он учился хо¬дить: сначала вы помогали ему найти равновесие, под¬держивая за обе руки, потом ему стало хватать одного ва¬шего пальца, а вскоре он ре¬шился отпустить и его. Так и с домашними заданиями: са¬мостоятельность приобрета¬ется постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, за¬тем - раз в три-четыре дня. «Если у ребенка получается самостоятельно работать, ес¬ли он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продви¬гаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним», - считает Марьяна Безруких. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу - пусть проверка и обсуждение заданий происходят хотя бы раз в неделю - еще будут оста¬ваться необходимыми примерно до возраста 13 лет. К этому времени определенный этап можно считать завершен¬ным: либо ваш ребенок осоз-нал цели обучения и стал самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную сво¬боду, либо он бунтует против домашних заданий... и вам будет необходимо искать но¬вые способы совместных за¬нятий - в группе, вместе с кем-нибудь из его друзей, со стар¬шим братом или же другими родственниками... Во всяком случае, лет через пять-шесть совместной работы над до¬машними заданиями можно надеяться увидеть свет в конце туннеля... не забывая, впро¬чем, о своей роли родителя, всегда внимательного к успе¬хам своего ребенка.

**Помощь в Интернете**
       Один из немногих сайтов (если, увы, не единственный), где наши школьники мо¬гут получить интерактивную поддержку в выполнении домашних заданий, - это www.gramota.ru  Здесь можно задать любые вопросы по правописанию (на них бесплатно ответят в течение дня), а в разделе http://learning-russian.gramota.ru/ воспользоваться электронным пособием по орфографии «Учебник грамоты» с объясне¬ниями правил, интерактивными упражнени¬ями и интерактивными диктантами.
«Не завышайте ваши ставки!»
О тех подводных камнях, которые подстерегают детей и родителей в процессе работы над домашними заданиями. И о ролях, которые принадлежат каждому члену семьи.
Почему домашние задания нередко ста¬новятся настоящим кошмаром для родителей?
Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать; когда этого не выходит, ей кажется, что она плохая мать. И его оценки она вос¬принимает как оценку своей родительской успешно¬сти, особенно если мама не работает. Позиция отца более отстраненная, но и его самоуважение зависит от школьных успехов сына или дочери. Школьные го¬ды детей возвращают нас и к собственным школьным воспоминаниям. Если мама была отличницей, ей труд¬но понять, почему так мучается ребенок. Если же она училась плохо, то вновь переживает свой нега-тивный опыт. В обоих случаях она чувствует тревогу. На ребенка ложится груз двойной ответственности - за себя и за эмоции взрослых.
Что чувствует ребенок в этот момент?
Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него - и теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучение, ребенок нередко перестает находить смысл и в школьной работе.
Как выйти из этой ситуации?
Объясните ребенку, что вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных проблемах и о том, как вы их преодолели; детям необходимо знать: с этим можно справиться. Это важный момент и для того, чтобы подумать о месте каждого в семье, об отношениях между родителями и детьми.
Какова роль отца?
Его слова должны приносить умиротворение. Он должен быть тем, кто пресе¬кает конфликт, дает и матери, и ребенку ощущение уверенности в том, что они справятся с этими временными трудностями.
Какие советы вы бы дали родителям?
Не делайте слишком большие ставки на школьные успехи ребенка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8-летнему ребенку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далекая перспектива. Ваша цель - помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, ра¬ботающий с удовольствием, видит смысл в том, что делает. Лучшая помощь - это искренний интерес к тому новому, что он узнал, а не к его оценкам. Не забывайте напоминать детям, что ваши чувства не зависят от времени, затрачиваемого на приготовление домашних заданий, или от оценок, которые он приносит из школы.
Татьяна Бедник -возрастной психолог, автор тренинга «Эффек¬тивное взаимодействие родителей и детей».