

Анастасия Троянова

*Как учить уроки
без истерик*

Основано
на личном
опыте



12+

Анастасия Троянова
Как учить уроки без истерик.
Основано на личном опыте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50307349

SelfPub; 2020

Аннотация

Каждый день вас настигает Она. И имя ей – домашка. Вы уже боитесь вечера, потому что знаете: у вашего ребенка снова будет истерика. А потом и у вас тоже. Можно ли делать домашние задания спокойно? Можно. Я убедилась в этом на личном опыте и готова поделиться им с вами. Из этой книги вы узнаете, почему ваш ребенок впадает в истерику и какие шаги стоит предпринять, чтобы этого больше повторилось. Это непросто, но результат того стоит.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Почему вам так тяжело	6
Глава 2. Откуда у ребенка истерики из-за домашнего задания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Введение

Вы уже прошли длинный путь: родили ребенка, выкормили, справились с первыми капризами, пережили детский сад и кучу утренников. И вот наступил этот важный момент: ваш малыш стал первоклассником. Конечно, вы понимали, что будет трудно и сложно. Но пройдет период адаптации и станет легче. Ваше чадо быстро научится делать домашнее задание – на продленке с учителем или, пока вы на работе, с бабушкой. И вы будете хвастаться всем друзьям, что ваш малыш учится на одни пятерки, все делает лучше всех и с удовольствием изучает новые предметы.

Бам. Вы врезались в стену, ваза ожиданий разбилась. Осталось подмести осколки. Первый класс давно позади, а вы до сих пор стоите над ребенком, чтобы он все-таки сделал уроки. И не понимаете, где все пошло не так. У меня тоже так было.

В детском саду, куда ходила моя дочь, задавали домашнее задание. Сначала по чуть-чуть каждый день. А в подготовительной группе – на выходные. По часу, а то и больше я тратила на то, чтобы спокойно сделать с ней все задания. Иногда дочке было интересно, иногда нет. Но я не унывала. Только считала дни до школы. Я помнила рассказы моей мамы, что в первом классе дети делают домашку на продленке. А со второго маленькая я выполняла все сама, изредка спра-

шивая, если что-то непонятно.

Началась школа. А я не выдохнула. На продленке они ничего не делали – приходилось сидеть по вечерам. Первые полгода было легко – сказывалась отличная база из детского сада. А с третьей четверти начались истерики. Надо было трудиться, но дочери не хотелось. Она плакала, кидала вещи, кричала. Я сама была готова впасть в истерику. Но брала себя в руки и уговаривала, что вот еще годик, и она все будет делать сама.

Все ожидания накрылись медным тазом. Шел второй класс. Потом третий. А я все еще сидела с ней. Не потому, что она ленивая или еще что-то, а просто формулировка заданий в учебниках вводит в ступор даже взрослых. Лишь с начала четвертого класса мое участие в выполнении домашнего задания начало снижаться. И я смогла немного выдохнуть.

Сейчас я хочу сказать всем родителям: вне зависимости от того, в каком классе ваш ребенок, научиться делать домашние задания без истерик – ваших или вашего чада – можно. И я помогу вам пройти этот путь.

Глава 1. Почему вам так тяжело

Сначала я хотела поставить эту главу в самый конец, потому что она опосредованно относится к ребенку. Но потом плюнула на мнение тех, кто носит «белое пальто». Думаю, парочка таких людей есть и в вашем окружении. Если не в офлайне, то на форумах и в комментариях к статьям в родительских пабликах вы их точно встречали.

Я считаю, что это самый важный пункт в жизни каждого человека, а родителей в особенности. Итак, вы ничего не сможете изменить, если сами находитесь не в ресурсе. Нельзя помочь ребенку, у которого из глаз катятся слезы, изо рта вырывается крик, и он готов разорвать тетрадь, учебник, учителя и вас впридачу за то, что вы не даете ему вместо уроков сидеть в планшете или смотреть телевизор, если вы сами на грани.

Ресурсное состояние – это когда вы настолько наполнены спокойствием, что можете передать его другому. У всех разные способы и скорость его достижения. Кому-то достаточно принять ванну с пеной или послушать музыку. Другим нужен час-два покоя и тишины – уже вижу вашу болезненную усмешку. Как в этом хаосе из работы, домашних дел, детей и прочего выкроить даже минутку для общения с собой? Поверьте, я себе такой вопрос тоже задавала и нашла на него ответ. И вам в этом помогу. Если вы читаете эту книгу, зна-

чит, хотите изменить положение дел. А раз желание есть, у вас все получится.

Итак, первое, что вам нужно сделать – это вспомнить, какие занятия приносят вам радость. Я намеренно не говорю записать. Потому что у вас наверняка в голове звенит от постоянных истерик и ругани с ребенком из-за домашних заданий. А в подобном гуле очень трудно что-то отыскать. Тем более, записать.

Подумайте о приятных вещах перед сном, по дороге на работу, на прогулке с собакой, в очереди на кассу в продуктовом магазине, в ванне и даже – пардон – в туалете. Как бы это странно ни звучало, последнее место – это то, откуда вас никто не сможет выдернуть, как бы им этого ни хотелось. Улыбаетесь? Отлично. Продолжаем.

Как только выявите хотя бы одно, внесите его в телефон. Я бы сказала, впишите в ежедневник, но не уверена, что он у вас есть. И что вы вспомните о его приобретении, если в голове крутится навязчивая мысль «опять вечером домашка». Постарайтесь составить список хотя бы из 5 пунктов и держите под рукой. А когда ваш ребенок наберет воздуха в грудь, чтобы выдать очередную тираду на тему «не хочу ничего делать», достаньте телефон, посмотрите и выберите любое занятие, которое можете сделать прямо сейчас. Выпить чашечку кофе, принять ванну, съесть пирожное, послушать музыку – нужное подчеркните или впишите.

И вот когда выбрали, идите и сделайте. Плюньте один раз

на домашку. Вы сейчас не в состоянии помочь, и ребенок вас не услышит. Так что потратьте время на заботу о себе – толку будет больше. Это не эгоизм – это инвестиция в крепкие отношения с ребенком.

Психологи утверждают, что связь «спокойна мама – спокоен малыш» действует не только в грудном возрасте. И я с ними согласна – проверила на опыте. У меня очень эмоциональная дочь-экстраверт. Если я не помогу ей успокоиться, сама она не справится. А если я сама на эмоциях, то и попытки уравновесить ее провалятся.

Так что вашим правилом номер один должна быть забота о себе. Сначала маску на себя, потом на ребенка. Когда вы достигнете гармонии внутри себя, вы спокойно сможете решить проблему с истериками у чада во время выполнения уроков. В следующих главах мы поговорим о том, как этого достичь.

Глава 2. Откуда у ребенка истерики из-за домашнего задания

На самом деле, ответов на этот вопрос много. И с каждым нужно работать в отдельности. Не пугайтесь: времени больше, чем сейчас на уроки, вы не потратите.

Итак, ребенок может истерить во время выполнения домашних заданий потому, что

******Ему скучно их делать. Вот так просто. Если вам на работе нужно составить отчет, вряд ли вы этому радуетесь и беретесь за дело с энтузиазмом. Ничего веселого в уроках действительно нет. Особенно в начальной школе: сиди и пиши. Да, кстати, персонажи, которых так любят включать в современные учебники, радости не добавляют. Мою дочь они вообще раздражают.

******Ему непонятно задание. Некоторые дети в таких случаях впадают в панику, а от него один шаг до истерики. Или включается упрямство: вот я не понимаю, поэтому не буду делать, а меня заставляют. И тогда начинает действовать привычный способ выражения своего недовольства. Помните тоддлеров, которые устраивают истерику в магазине. Здесь то же самое. Несогласие с миром проявляется через выплеск эмоций. Дети еще не умеют себя контролировать. Да и если говорить начистоту, не все взрослые способны

сдержаться, если им что-то навязывают. Так что реакция в этом случае совершенно логична.

******Он не понимает, зачем это все надо. Абстрактные и философские рассуждения детям не близки. Говорить, что это понадобится в будущем, бессмысленно. Дети хотят знать практическое применение новой информации здесь и сейчас. В этом плане они намного экологичнее взрослых относятся к своему мозгу – не забывают его всем подряд. Если ребенок не понимает, зачем ему неправильные глаголы или уравнения, он легко может отказаться их учить. Про ОГЭ и ЕГЭ даже не заикайтесь – школьников достаточно запугают этими аббревиатурами учителя.

******У него пробелы в знаниях по конкретной теме. Детям не хочется возвращаться к прежним правилам, чтобы повторить и разобраться. Это мало отличается от «ты не доубирал в комнате, перевесь одежду со стула аккуратно в шкаф, пока не сделаешь, гулять не пойдешь – ааааа». Истерика уже на пороге.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.