

**ГКУСО РО Ростовский центр помощи
детям № 7
Педагог-психолог
Коринь Е.В.**



**Наш адрес: г. Ростов-на-Дону
ул. Вятская 37/4
Тел. 252-69-23, 252-76-70**



1 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?	3 стр.
«Не завышайте Ваши ставки!».....	4 стр.
2 совет: НУЖЕН ЛИ ВЗРОСЛЫЙ?	5 стр.
совет: СКОЛЬКО НУЖНО ПОМОГАТЬ?	6 стр.
совет: КАК ОБЩАТЬСЯ С УЧИТЕЛЕМ?	7 стр.
совет: НУЖНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?	7 стр.
совет: КАК СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ?	8 стр.
совет: СТОИТ ЛИ ВЗЯТЬ РЕПЕТИТОРА?	8
стр.	
совет: КОГДА МОЖНО «ОТПУСТИТЬ БОЖИ»?	9 стр.
Психологи советуют... Или Как прожить хотя бы один день без нервозности, поучений, взаимных обид.....	10 стр.

Материал подготовлен на основе публикаций журналов
«Педагог—психолог» — психологом Баранцевой Н.Н.

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про долгает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про долгает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про долгает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про должает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не

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 совет: КАК ЭТО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог *Наталья Евсикова*. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на расспросы о контрольной по математике».

Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте. Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии *РАО Марьяна Безруких*. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к недоделанному с утра, остав порывшись или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм, разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - про долгает *Марьяна Безруких*. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

«Не завышайте Ваши ставки!»

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о 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 становятся настоящим кошмаром для родителей?» #

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать: когда это не