

# ОН НЕ ХОЧЕТ ДЕЛАТЬ УРОКИ

Вместо того чтобы упускать время...



...и в конце концов разораться...



...попытаемся понять, в чем причина ПРОКРАСТИНАЦИИ\*.

Ребенок, которому надо садиться за уроки, представляет себе, что его ждет. И мысли, которые ему тогда приходят в голову, далеко не всегда радужные!



Так вот, наша задача состоит в том, чтобы:

**УСПОКОИТЬ** его

**ПОДДЕРЖАТЬ** его

**БЫТЬ РЯДОМ**  
**С НИМ**

\* Внимание! Прокрастинация — не ругательство. Если говорят, что человек прокрастинирует, это означает: он откладывает на потом то, что можно сделать сейчас.



**1** Устанавливая **РАМКИ**, но оставляя ему при этом **ПРОСТРАНСТВО** для **МАНЕВРА**.



**2** Помогая ему **СПРАВИТЬСЯ** со страхами и **НАПРАВЛЯЯ** его.



**3** **ОБЛЕГЧАЯ ПЕРЕХОД**

при помощи игрушки или предмета, с которыми он чувствует себя увереннее (для малышей).

благодаря заманчивой перспективе.

Если хочешь, возьми с собой Йоду, и да пребудет с тобой сила!



## ОН НЕ ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ\*

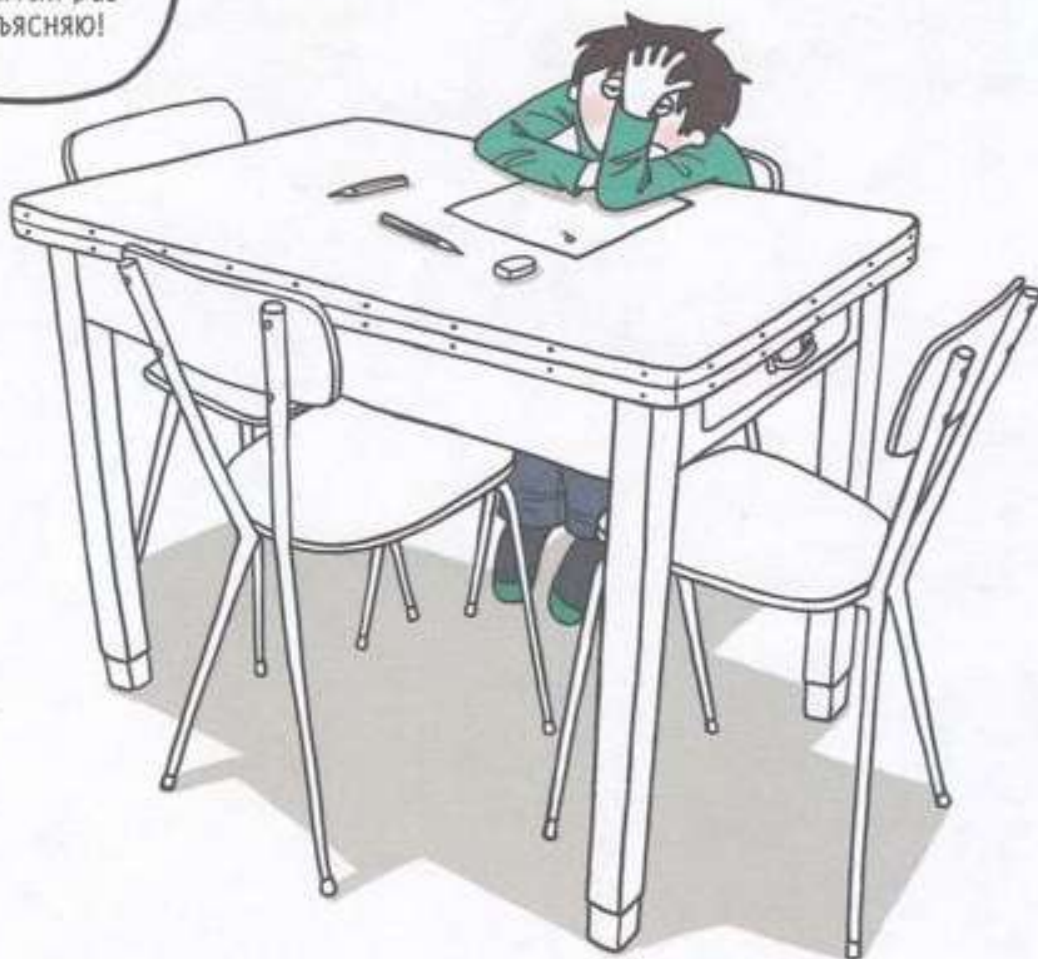
Мало усадить ребенка за уроки — надо еще, чтобы он их сделал! Вместо того чтобы угрожать ему, без толку бубнить одно и то же...



\* Это касается только младших школьников! Дошкольники пусть играют!

...а иногда вдобавок слегка понижать самооценку  
(очень редко, но у нас срывается с языка)...

Ты что, совсем  
тупой? Я тебе  
десятый раз  
объясняю!





...давайте изучим некоторые из множества причин, мешающих делать уроки.



Так почему бы не...

...опираться на **УМЕНИЯ** ребенка.

Ты так метко бьешь по мячику, играя в пинг-понг, думаю, ты и в сочинениях можешь так же метко высказываться.

В своей комнате ты все раскладываешь по полочкам, значит, сумеешь и в голове все так же разложить.

Я заметила, что в русском языке словарный запас у тебя огромный, ты и английский такой же наберешь.



Перекрестные махи по 4-5 раз в каждую сторону

...помочь сосредоточиться благодаря **ДВИЖЕНИЮ**.

Перед тем как сесть за уроки, делать гимнастику для мозга.

Ерзать на стуле.

Сидеть на гимнастическом мяче, сжимать мячик или мять пластилин.

Повторять уроки, поднимаясь по лестнице, прыгая на батуте или через скакалку.



