**Учимся дома: 9 советов в помощь школьнику**

Детский распорядок дня выступает камнем преткновения во многих семьях. Ребёнок либо ничего не успевает, а если и успевает, то под вечер чувствует себя разбитым, из-за чего страдает его самочувствие. Что делать в такой ситуации? Мы знаем, как помочь школьнику организовать свой день, тем самым сформировав много новых полезных привычек.

## Совет №1: Создаём баланс

Многие родители пренебрегают этим правилом, максимально нагружая чадо какой-нибудь математикой, сольфеджио или тренировками по карате. К сожалению, из такого подхода ничего толкового не выйдет В данном случае правило «чем больше, тем лучше» не работает.

Наша жизнь не ограничивается какой-то одной сферой. И чтобы жить здорово, интересно и полноценно, между этими сферами следует создать некий баланс. Например, жизнь среднестатистического школьника может состоять из следующих сфер: семья, развлечения, художественная школа, китайский язык, учёба, общение с друзьями, хобби. Гармонию создаёт именно равномерное распределение сил на всё это разнообразие.

Сядьте вместе с ребёнком и попробуйте вместе определить ведущие направления его жизни. А ещё хорошо бы составить схему распределения баланса между ними. Допустим, 1 час на музыку, 2 часа на отдых, 1 час на английский язык, 2 часа на хобби, 3 часа на учёбу. Очень здорово нарисовать большой круг и разделить его на сектора. В каждом секторе — какая-то часть жизни. Такая диаграмма очень наглядно показывает всю суточную нагрузку ребёнка. И, пожалуйста, не забывайте о сне и отдыхе!

## Совет №2: Расставляем приоритеты

По сути, приоритеты — это наши цели, краткосрочные и долгосрочные. Правильно организовать свой день ребёнку позволит именно их распределение. Если он плохо себя чувствует, то в его приоритете — отдохнуть и набраться сил. Если в его приоритете не получить двойку — то стоит сегодня выполнить домашнее задание. Если в приоритете чада занять призовое место на музыкальном конкурсе — то хорошо бы позаниматься на фортепиано. Исходя из детских приоритетов нужно распределять своё время на те или иные занятия.

## Совет №3: Составляем график

Детям обычно довольно сложно жить вне графика. Им необходима наглядность: это я сделал, это — нет, а вот это мне только предстоит выполнить.

Родителям нужно помочь составить своим детям такой график: практически как в пионерском лагере, но более подробный. В него должны входить и приёмы пищи, и общение с друзьями, и хобби, и учёба,  и свободное время. Очень полезно составить подобный список на каждый день, где ребёнок будет вычёркивать пункты, которые он сделал.

Точное время выполнения писать не стоит (не обязательно, чтоб завтрак был в 9 утра, а уроки — ровно в 16 часов), а вот общее количество отведённого времени вписать в график необходимо (онлайн дзюдо — 2 часа, общение с Васей Морковкиным — 1 час, свободное время — 1-2 часа).

Для удобства можно использовать приложения в смартфоне для составления ежедневных графиков или большую меловую доску. Главное — чтоб распорядок всегда был у ребёнка перед глазами!

## Совет №4: Пользуемся матрицей Эйзенхауэра

Таблица Эйзенхауэра — ещё один хороший способ расставления приоритетов. Это особый метод, позволяющий определить важность и срочно выполняемого дела. Когда ребёнок научится ей пользоваться, он без труда сможет отсеять дела второстепенные и уделить больше времени задачам первостепенной важности.

Как составляется матрица: рисуется один большой квадрат, состоящий из четырёх маленьких. Два верхних квадрата подписываются как «важные срочные дела» и «важные несрочные дела», а два нижних — «неважные срочные дела» и «неважные несрочные дела». В каждый из них ребёнок должен внести то, что он, соответственно, считает срочным или важным (и наоборот). Например, выполнить уроки, посмотреть мультфильм, с мамой купить новые карандаши, помочь выбросить мусор, позаниматься на флейте.

## Совет №5: Используем гибкий подход

Когда ребёнок составляет расписание на определённый срок, часто он сталкивается с тем, что в это расписание приходится вносить новые пункты. В итоге он смотрит на целый список задач, и у него возникает ощущение жуткого нагромождения. Психологически это воспринимается как призыв к прокрастинации: «Слишком много всего — сделаю потом». Чаще всего, до «потом» так и не доходит.

Чтобы такого не возникало, в график следует включить так называемые «зелёные зоны». Это такие моменты времени (1-2 часа), в которые ребёнок может делать всё, что захочет. Для результативности «зелёные зоны» следует располагать сразу после дел первой срочности (если смотреть по матрице Эйзенхауэра). В сутки таких зон можно быть до 4-5 раз. Например, после школы и обеда, после выполнения уроков, после ужина.

## Совет №6: Ограничиваем использование гаджетов

Первый враг школьника в процессе организации своего времени — это гаджеты. Они всегда создают соблазн отвлечься. А добрые пять минут в соцсетях внезапно отнимают все 50. С ребёнком следует договориться: во время приоритетных и важных дел все гаджеты следует отключить и отложить. А вот в «зелёной зоне» их использовать можно.

## Совет №7: Организуем отдых и переменки

Процесс учёбы необходимо строить гибко. Если на уроки, к примеру, выделяется 3-4 часа, то между ними обязательно должны быть краткие перемены. Для этого можно использовать песочные часы или таймер на 5-15 минут. За это время можно сходить попить воды, сделать гимнастику, проветрить комнату и немного разгрузиться. Все это позитивно повлияет на детскую сосредоточенность.

## Совет №8: Не забываем о режиме сна

Организация учебного и неучебного дня школьника невозможна без режима сна. Именно он задаёт ритм последующему дню и помогает восстановить силы. Непременно соблюдайте режим сна: следите, чтобы дети ложились спать в одно и то же время, и подавайте личный (положительный) пример. Пропишите в графике час отхода ко сну: до этого времени ребёнок должен выполнить все свои дела, включая чистку зубов.

## Совет №9: Передаём власть детям

На самом деле абсолютно не важно, в каком порядке дети будут выполнять пункты своего графика. Возможно, сначала они захотят сделать уроки, а потом уже пообедать. Или сначала выполнить уборку, а потом погулять или пообщаться с друзьями. Позвольте им самим выбирать порядок выполнения дел! Если в итоге задачи будут выполнены, то какая разница, в каком порядке? Стратегия родителей — воспитать у школьника навык самоорганизации, а не навязать ему распорядок, от которого нельзя отсупать под страхом наказаний.