



ПО ДОРОГЕ К ЗНАНИЯМ: как эффективно управлять учебным процессом



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 1

УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ 2

1.1. Как поставить задачу 3

1.2. Как управлять временем 6

1.3. Как сделать материал легче для изучения 9

**УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ
И МЫШЛЕНИЕМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ** 11

2.1. Как управлять мышлением 12

2.2. Как управлять эмоциями 14

УЧИМСЯ ОЦЕНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ 17

3.1. Как оценить прогресс в учёбе 18

3.2. Как улучшить учебные навыки 19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21

ЧТО МОЖНО ПОЧИТАТЬ И ПОСМОТРЕТЬ 22

ВВЕДЕНИЕ

Мы рады представить читателям ещё один дайджест, в котором продолжаем выяснять, как помочь нашим детям научиться учиться. В современном мире человек учится на протяжении всей жизни, и именно поэтому стало особенно важным уметь управлять своим обучением. И лучше всего, если ваш ребенок научится этому уже в школе, чтобы затем было легче выстраивать успешную траекторию собственной жизни.

В дайджесте [«Путь к мечте»](#) (декабрь, 2017) мы учились вместе с детьми определять свои цели и искать источник силы, мотивации для движения к ним. Теперь мы сосредоточимся на процессе достижения уже существующей цели. В обучении, как и любой другой целенаправленной деятельности, можно выделить три основных этапа. Они и составили три раздела дайджеста, посвящённые:

- *планированию (что надо сделать?),*
- *наблюдению и контролю за процессом (как мы это делаем?),*
- *и оценке результатов (что получилось в итоге и что можно улучшить?).*

Мы проанализировали и отобрали одновременно простые в применении и эффективные методики, постарались дать отдельные рекомендации для младших школьников

и подростков. Попробуйте освоить их вместе с ребенком в наступающем учебном году. Надеемся, они помогут сделать процесс учебы более комфортным и приятным.

По словам кандидата психологических наук, ведущего научного сотрудника Института образования НИУ ВШЭ, Алексея Обухова: «Освоение предлагаемых техник эффективно, если сам ребенок имеет мотив для достижения цели. Без внутреннего мотива — это становится дополнительным средством контроля взрослого над ребенком, что не позитивно сказывается в целом на вовлеченности и мотивированности в обучении».

Общие рекомендации, которые вы найдете в начале каждого раздела, универсальны. Они будут полезны в любой ситуации, когда нужно спланировать процесс движения к определенной цели. Рубрика «Родителям на заметку» покажет, как можно их настроить точнее с учетом личных особенностей вашего ребёнка или вас самих.



Учимся планировать



Сложно приниматься за дело, когда нет понимания, как именно лучше его организовать: какие этапы нужно пройти, сколько ресурсов на это потратить, в какой момент станет понятно, что дело сделано. Поэтому сначала необходимо составить план, который внесёт ясность, поможет избежать лишних и ненужных действий. А значит – сэкономит наши силы и время!

1.1. Как поставить задачу

В дайджесте [«Путь к мечте»](#) мы учились превращать мечты в реально достижимые цели. Но даже чётко поставленная цель (например, подготовиться к ЕГЭ по математике) часто становится чем-то большим, далёким и пугающим, так как путь к ней не всегда понятен. Поэтому очень важно уметь планировать шаги к её достижению, а для этого – разделять цель на конкретные задачи.



Одним из признанных мировых экспертов по технике постановки задач и личной эффективности является американец Дэвид Аллен. Его методика [Getting Things Done \(GTD\) или «Как привести дела в порядок»](#) – результат двадцатилетней работы автора. Суть метода состоит в том, чтобы не пытаться удержать все задачи в голове, а вынести в списки, упорядочить их по степени важности и срочности и затем контролировать прогресс.



Познакомиться с основными принципами GTD можно на портале [4brain: Getting Things Done](#). Статья рассчитана на взрослых, но базовые рекомендации подойдут и для подростков.

Одна из ключевых рекомендаций автора – вести четыре списка дел и распределять задачи по степени важности: от тех, которые необходимо сделать в ближайшее время и нужно контролировать каждый день, до неопределённых планов на будущее. Так будет легче понять, что конкретно и когда нужно сделать, прикинуть объём работы, и плюс – не тратить ресурсы на то, чтобы пытаться всё помнить.

Научиться определять степень важности задачи поможет техника «Квадрат Декарта». Это очень простой метод, на который уходит немного времени. Суть его в том, чтобы взять любую задачу и последовательно дать ответ на каждый из 4-х вопросов:

Что будет,
если это произойдет?

Что будет,
если это **НЕ** произойдет?

Чего **НЕ** будет,
если это произойдет?

Чего **НЕ** будет, если это
НЕ произойдет?

Подробнее о том как пользоваться этой методикой, на простых примерах объясняют на портале 4brain: [Квадрат Декарта](#).

Обратите внимание, что чем конкретнее поставлена задача, тем она понятнее и тем легче к ней подойти. Поэтому каждая задача в списке должна соответствовать следующим условиям:

- **Быть сформулирована в виде конкретного действия** (с помощью глагола). Например, «Решить 10 уравнений» при подготовке к ЕГЭ по математике. Задача «Сделать домашнее задание» звучит слишком абстрактно. Поэтому лучше переформулировать её так: «Сделать 3 упражнения по русскому языку», «Написать ответы на вопросы по литературе».
- **Иметь понятный результат**: решённые уравнения, написанное сочинение, выученное наизусть стихотворение и т.д.;
- **Иметь чёткий дедлайн** (тот срок, в который её надо закончить): через 30 минут, через час, в течение дня, недели и т.д.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники

Ребёнку в этом возрасте сложно самостоятельно строить планы по учёбе, поэтому ему потребуется ваша помощь.

Попросите ребёнка рассказать, что задано по каждому из предметов, и вместе составьте список задач, которые ему необходимо выполнить после школы. Предложите ребёнку подумать и сказать, какие из заданий нужно сделать в первую очередь, в какие сроки и почему. Если ему сложно сразу ответить — предложите выбрать один из возможных вариантов. Старайтесь не предлагать готовое решение, чтобы ребёнок смог сам найти ответ.

Через некоторое время можно попробовать следующее упражнение. Предложите ребёнку план, в котором пропущены некоторые задачи или, наоборот, добавлены лишние. Спросите, согласен ли он со всеми пунктами? И почему «да» или «нет»?

Если ребёнок уверенно справляется с предыдущими заданиями, то можно смело предложить ему попробовать составить план самостоятельно. Тогда вам останется только проверить, всё ли в него вошло.

Следующий важный шаг — контроль за выполнением плана. Старайтесь, чтобы ребёнок сам научился себя проверять и сообщал вам, какой объем плана выполнен. Стремитесь просто подстраховывать ребёнка и избегать окончательного контроля. Это повысит уверенность ребёнка в своих силах и мотивацию работать с планом учёбы.

Подростки:

Предложите подростку вместе изучить предложенные выше техники и методы планирования. Поговорите о том, почему это важно и как это может ему помочь. Попробуйте составить вместе первый краткосрочный план, чтобы на деле убедиться, как это работает.

Изучите вместе, какие методики планирования применяют другие подростки. Например, методика SCRUM — это эффективный метод управления проектами в бизнесе.



В статье [«Что такое SCRUM-доска и как она учит ребёнка управлять своими делами»](#), отец 12-го летнего Никиты рассказывает, как он адаптировал эту методику для своего сына. Техника заключается в создании таблицы из 5 колонок, в которые вклеиваются стикеры с задачами и перемещаются по мере их выполнения: от «надо сделать» до «сделано». Благодаря этому складывается целостная картинка, становится понятным объём работы и то, как к нему подступить. Фотографии в статье наглядно покажут, как метод работает на практике для школьника.

При составлении плана важно также помнить, что всегда что-то может пойти не так. Причиной могут стать непредвиденные внешние обстоятельства либо наши собственные индивидуальные особенности. И если случайные события предсказать невозможно, то учесть при планировании личные свойства ребёнка будет очень полезно. Это поможет сделать учебный процесс более гибким и удобным, в буквальном смысле — настроить его под конкретного человека.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Каждый из нас в течение жизни склонен использовать определенную устойчивую стратегию для решения задач. Такие стратегии в науке называют «стиль мышления». Каждая стратегия имеет свои плюсы и минусы, которые могут влиять на наши планы. А потому становится важным знать и учитывать особенности своего стиля мышления при составлении списка дел.

Учёными описано пять стилей мышления: синтетический, идеалистический, прагматический, аналитический, реалистический. [Статья доктора психологических наук Юрия Платонова](#) поможет определить, к какому из них ближе всего вы и ваш ребёнок. Не удивляйтесь, если не получится отнести тип мышления чётко к одному из перечисленных. Как правило, «чистых» стилей не бывает, можно выделить 1–2 доминирующих.

Если вы уже определились, рекомендаций ниже помогут понять, как лучше учитывать особенности разных стилей мышления при составлении учебных планов:



Если ваш ребёнок — **синтезатор**, то ему свойственна любовь к переменам. Он может часто пересматривать свои планы и вносить в них изменения на ходу. Важно помнить, что при таком подходе есть риск не уложиться в сроки. Поэтому помогайте вашему ребёнку аккуратно вносить поправки в первоначальный план и взвешивать все возможные последствия.



Если ваш ребёнок — **идеалист**, то, скорее всего, он хорошо умеет формулировать цели. Но принимайте во внимание, что при этом идеалистам сложно строить конкретные планы и ставить перед собой реально выполнимые задачи. Старайтесь вместе тщательно взвешивать силы и ресурсы вашего ребёнка, чтобы он точно смог достигнуть результата.



Если ваш ребёнок — **прагматик**, он может составить очень продуманный план и действовать поэтапно (по одной задаче за раз). Но прагматикам бывает сложно искать дополнительные ресурсы и знания. Поэтому напоминайте своему ребёнку чаще обращаться к информационному полю и другим людям, чтобы, возможно, расширить арсенал своих методов достижения цели.



Если ваш ребёнок — **аналитик**, ему свойственна методичная и осторожная манера решения проблем. Аналитики разрабатывают очень подробный план, стараются собрать больше информации и пытаются найти «самый лучший способ», на что уходит много времени и сил. Помогайте своему ребёнку вовремя остановиться и постепенно отказаться от идеи безупречного варианта.



Если ваш ребёнок — **реалист**, он уверенно чувствует себя в постановке текущих и неотложных задач, а вот планирование на длительные сроки вызывает у него затруднения. Реалисты хотят вести дела безошибочно, а потому переживают из-за возможных поправок. При этом они часто поспешно принимают решения. Обращайте внимание своего ребёнка на то, что ему лучше не торопиться и брать побольше времени на составление плана.

1.2. Как управлять временем

В тайм-менеджменте, с одной стороны, важны конкретные техники, а с другой — организация среды в целом, пример и ролевая модель, которые показывает родитель. Ребёнку будет проще применять предлагаемые методики, если он будет повторять их за вами или делать вместе. Рекомендуем начать с изучения [10 базовых правил тайм-менеджмента на портале 4brain](#), которые помогут приступить к управлению временем.

В школе время чётко регламентировано. Поэтому предлагаемые ниже отдельные инструменты тайм-менеджмента больше подойдут для самостоятельных занятий. Одним из проверенных и достаточно эффективных является метод **Pomodoro**. Его суть заключается в том, что весь процесс работы или учёбы делится на равные отрезки времени, называемые «помидорами». Один «помидор» длится 30 минут: *25 минут работы и 5 минут отдыха*.

То есть, вы берёте план, ставите таймер на часах или телефоне и начинаете его выполнять. Техника Pomodoro помогает не только оптимизировать временные затраты, но и учиться определять, сколько времени уходит на ту или иную задачу. Кстати, этот метод может подойти и школьникам, которые уже умеют достаточно долго сосредотачиваться на одном виде деятельности.

А вот в статье [«Сколько времени нужно работать в течение дня»](#), основанной на исследовании продуктивности у взрослых, приводятся другие рекомендации. Там идеальное соотношение составило *52 минуты работы и 17 минут отдыха*. При этом, во время перерыва





рекомендуется держаться подальше от компьютера и телефона, забыть о задачах и переключиться на совсем иную деятельность: например, поболтать с друзьями или пройтись.

Видимо, оптимальное чередование работы и отдыха зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений. Поэтому мы советуем родителям попробовать вместе с ребёнком разные варианты и выбрать подходящий вам.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники и подростки:

Признанным специалистом в области навыков управления временем в детском и подростковом возрасте считается бизнес-тренер Марианна Лукашенко. В своей книге [«Тайм-менеджмент для детей»](#) она рассказывает о том, как можно помочь ребёнку освоить внушительный арсенал приёмов и техник, которые позволят сделать учёбу более результативной.

Автор даёт 5 ключевых советов обучения тайм-менеджменту:

1. Стремитесь учить ребёнка на своём примере.
2. Старайтесь действовать без фанатизма. В книге вы найдете большой набор инструментов, поэтому выбирайте те, которые понравятся вашему ребёнку.
3. Пробуйте только увлекать, но никогда не заставлять. Это всего лишь способы повышения собственной эффективности, а не самоцель.
4. Не забывайте хвалить, но никогда не ругайте. Старайтесь делиться своими впечатлениями от прожитого дня и размышлять, что получилось, а что можно было бы изменить и как. Стремитесь к исключительно положительной мотивации, чтобы не отбить охоту на изучение тайм-менеджмента на всю жизнь.
5. Помните, что ребёнок имеет право ошибиться. Старайтесь его только поправлять, но не критикуйте.

Все упражнения и техники удобно разделены по возрастам. Ученикам начальной и средней школы автор рекомендует рисовать себе карты-напоминания — они помогут успеть и домашнюю работу сделать, и с друзьями погулять:

Как быстро делать домашнее задание?



Начинать сразу



Не отвлекаться

Ближе познакомиться с подходом автора поможет [видеолекция Марианны Лукашенко](#), где она подробно рассказывает о том, как повысить целеустремлённость ребёнка и помочь организовать своё время и пространство вокруг.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ



Чтобы план учёбы работал, он должен гармонично встраиваться в режим дня. А режим дня, в свою очередь, должен соответствовать тем биологическим ритмам, которым подчинена жизнь человека. Ведь функции организма работают по-разному в тёмное или светлое время суток. Врач-сомнолог Михаил Полуэктов на портале ПостНаука подробно [рассказывает о том, что такое биоритмы и как они влияют на наше состояние.](#)



Приверженность человека к вечерней или утренней активности напрямую связана с нашей эффективностью в делах. Однако, если ребёнок тяжело встаёт по утрам, а ходить в школу всё-таки надо, есть возможность повлиять на ситуацию. В статье [«Почему люди делятся на сов и жаворонков» Михаил Полуэктов объясняет, что хотя люди условно и делятся на «сов», «жаворонков» и еще «голубей», но в конечном счёте человек в состоянии управлять биоритмами и способен сам настраивать режим дня. Главное — зафиксировать желаемое время подъёма и отхода ко сну.](#)

При составлении плана учебы учитывайте, что по мнению специалистов, до 20-ти лет у многих людей сохраняется склонность к «совости». Но при этом — вначале с вашей помощью, а затем и самостоятельно, они смогут контролировать свой режим дня и подстраивать его под те дела и задачи по учёбе, которые необходимо выполнить.

На ресурсе [BrainApps.ru](https://brainapps.ru) также можно познакомиться с рекомендациями о том, как составлять режим дня, принимая во внимание физиологию организма и рационально распределяя время.

1.3. Как сделать материал легче для изучения

Учеба всегда связана с необходимостью усваивать большие объемы совершенно новой информации. Поэтому для успешно спланированного процесса обучения важно уметь преобразовать материал так, чтобы его было легче изучать.

Основные принципы и методы, которые помогут ребёнку легче усваивать большие объёмы знаний по разным предметам, можно найти в уроке [«Структурирование информации» на портале 4brain](#).

Профессионал в области личной эффективности и самоорганизации [Глеб Архангельский предлагает](#) следующие практические советы для того, чтобы новая информация легче воспринималась:

«Резать слона на бифштексы»: «слон» — это такой внушительный блок знаний, освоить который за раз не получится. Поэтому его надо разделить на маленькие части — «бифштексы», и работать с каждой из них по отдельности. Например, читать по 10 страниц романа «Война и мир» в день или учить наизусть длинное стихотворение по несколько четверостиший.

- «Съесть по утрам лягушек»: под «лягушкой» понимается самый неприятный из блоков информации, с которым надо поработать. Например, ребёнок очень не любит математику. Так вот, «лягушку» необходимо съесть в первую очередь. То есть, домашнее задание нужно начинать именно с математики. Такой подход поможет побыстрее избавиться от неприятных забот и зарядиться положительной энергией от сделанного на весь оставшийся день.

Эффективно запоминать и повторять изучаемый материал поможет также [система Лейтнера](#). Она особенно популярна для изучения иностранных языков, программирования или подготовки к экзаменам.

Данный метод основан на создании *флэш-карточек*. На одной карточке должен содержаться ответ на один вопрос или одно слово и его перевод, если речь идёт об изучении иностранного языка. Методика состоит в том, чтобы регулярно пролистывая карточки, запоминать и повторять информацию, записанную на них. Этот метод не требует много времени: с флэш-карточками всего за 10 минут можно повторить до 100 иностранных слов. *Технология помогает также создать свою собственную систему обучения*: вы сами определяете, как часто карточки обновлять, какую информацию на них включать. Еще одно из преимуществ — карточки можно всегда носить с собой и повторять материал, например, пока вы находитесь в метро.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Существуют разные каналы восприятия информации: визуальный, аудиальный и кинестетический. Определить индивидуальный тип восприятия для учеников средней и старшей школы поможет [тест](#) на научно-популярном психологическом портале Psychojournal. С методикой для детей начальных классов мы знакомили вас на странице 20 дайджеста [«Путь к мечте»](#).

Когда вы будете проводить с ребёнком тесты, старайтесь учитывать, что зачастую дети обладают смешанным типом восприятия, то есть для них наиболее эффективно сочетание двух разных типов восприятия информации. В этом случае следуйте рекомендациям для каждого из типов восприятия.



Если ваш ребёнок **визуал**, важно дополнять изучаемый текст картинками или видеофрагментами.



Если он лучше запоминает информацию **на слух**, отдельные блоки материала можно записывать на диктофон, находить соответствующие аудиолекции или разучивать что-то в диалоге с ним.



Если же ребёнок **кинестетик** и лучше воспринимает информацию через прикосновения, ему помогут в учебе объёмные учебные пособия (например, мини-модель скелета человека) или домашние лаборатории.

Учимся управлять эмоциями и мышлением в процессе обучения



Мы начали дайджест с разговора о том, как грамотно составлять планы: распределять задачи по спискам, конкретно их формулировать и корректировать с учётом своего внутреннего режима. Спланировав процесс, мы приступаем к его реализации, и на этом этапе важен мониторинг: нужно обращать внимание на то, соответствуют ли ваши действия плану, как работают ваши мыслительные процессы, что вы при этом чувствуете. О том, почему это важно и как это делать, и пойдёт речь ниже.

2.1. Как управлять мышлением

Специалисты в области образования подчёркивают значимость «мышления о мышлении» или развития метакогнитивных навыков. Метакогниции — это искусство думать о собственном мышлении, и оно помогает человеку при решении практически любой задачи. В самых общих чертах это умение состоит из способности:

- *отследить, как мы справляемся с тем или иным заданием;*
- *проанализировать, какие наши мыслительные особенности нам помогают, а какие мешают;*
- *вывести более продуктивную стратегию на будущее.*



Метакогнитивные навыки полезно развивать, чтобы исследовать свои индивидуальные свойства и учитывать их при реализации задач и планов. На портале NEWTONEW вы найдете [рекомендации о том, как можно улучшить свою способность «мыслить о мышлении»](#). Мы выбрали ключевые из них:

- использовать формы обучения, которые подталкивают к диалогу и саморефлексии;
- обсуждать и делиться с другими различными способами обучения;
- писать короткие тексты в жанре «потока сознания»;
- анализировать результаты контрольных и тестов, чтобы понять индивидуальный характер допущенных ошибок и наметить пути для улучшения;
- задавать себе вопросы, направленные на рассуждение о полученном задании («Что в этом задании самое главное?», «Чем оно похоже на другие и чем от них отличается?», «Как я собираюсь приступить к его решению?»).



Доктор психологических наук и когнитивный психолог Мария Фаликман утверждает, что понимание того, как мы мыслим, позволяет учиться более эффективно. В [интервью](#) онлайн-изданию ЧТД она подчёркивает, что «золотой» метакогнитивной стратегии не существует. Каждый человек вырабатывают собственную, опираясь на опыт и внутренние переживания.

В статье [«Метапознание в педагогике» портала 4brain](#) школьникам предлагают использовать следующие варианты метакогнитивных стратегий:

1. Знать пределы своей памяти для конкретной задачи и при этом создавать механизмы внешней поддержки (записи, напоминания).
2. Наблюдать за своей стратегией обучения, а затем менять ее, если она окажется неэффективной.
3. Осознавать, понимаете ли вы то, что только что прочитали. А затем изменить подход, если предыдущий оказался неудачным.
4. Не читать основную массу информации, предварительно анализировать подзаголовки и ключевые слова.
5. Регулярно тренировать осваиваемый навык.
6. Периодически проверять себя при помощи тестов.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники:

Все описанные выше техники и методы в большей степени подходят для детей подросткового возраста (12 - 18 лет), так как именно тогда формируется рефлексия и усиливаются процессы самоанализа.

Однако исследовать особенности ребёнка и аккуратно заходить в эту тему можно и с детьми помладше, которые учатся в начальной школе:

- Наблюдая за тем, как ребёнок выполняет то или иное задание, вы узнаете об особенностях его внимания: насколько его хватает, быстро или медленно оно переключается и т.д.
- Аналогично с памятью: вы сможете понять, запоминает ли ребенок лучше зрительно или на слух, какой объём информации он может запомнить за раз и т.д.
- Изучив несколько сделанных домашних заданий, можно понять, какие типичные ошибки допускает ребёнок, и вместе поработать над ними.
- Важно быть в диалоге с ребёнком и обсуждать полученные им в школе задания. Расспросите, какие ему нравятся, а какие нет? Что именно в них не нравится? Какие у него не получились?
- Отслеживая то, что у ребёнка получается легче и быстрее, можно узнать про его способности (например, к языкам или к математике).
- Отмечайте, что вызывает у ребёнка большой интерес и удовольствие: так можно определить его склонности.

Психологи считают, что родителям и детям важно знать не только об особенностях своего мышления, но и о своих метакогнитивных переживаниях. Это чувства, которые возникают у человека по поводу любой новой задачи: например, «ага, я такую уже решал», «нет, я такую в жизни никогда не видел», «кажется, с этим можно быстро разобраться», «нет, на это потребуется целый день» и т.д. Они помогут оценить свои способности и точнее рассчитать силы и время, которые уйдут на решение задачи.

Обращайте внимание на те эмоции и чувства, которые испытывает ваш ребёнок в процессе учёбы!

2.2. Как управлять эмоциями

Наши эмоции могут очень сильно повлиять на то, как мы выполняем различные задания. Ребёнок может наотрез отказаться что-то делать, если задача кажется ему непосильно сложной. Регулярные болезни или сонливость детей часто бывают связаны с тем, что они не справляются с собственными переживаниями. Поэтому ребёнок выбирает «уйти» от ситуации, переключившись на сон или физический недуг. Прежде всего, речь здесь идёт о неприятных эмоциях.



В статье [«Эмоциональная регуляция: несколько способов сделать себя более счастливым»](#) психолог Ирина Андреева рассказывает, из-за чего мы испытываем неприятные эмоции (такие, как гнев, страх, обида, чувство вины и стыд) и как мы можем ими управлять, чтобы не навредить себе и окружающим.



Когда человек не знает, что ему делать с такими эмоциями, возникает привычка их подавлять. Психолог Мария Падун в своей [видеолекции](#) объясняет, чем это может быть опасно (например, так появляются психосоматические заболевания), а также предлагает различные стратегии в регуляции собственных состояний.



Механизм прокрастинации тоже тесно связан с нашими эмоциями. Когда перед человеком стоит сложная, долго решаемая или неприятная задача, более древняя лимбическая система тут же бьёт тревогу и требует удовольствий. Если она побеждает те участки мозга, которые отвечают за мыслительные процессы и планирование, мы переключаемся на более приятную деятельность. В материале [«Как бороться с прокрастинацией?»](#) на портале Meduza предложены рекомендации, как противостоять откладыванию дел на потом. Там же можно найти список приложений, которые помогут в борьбе с прокрастинацией в интернете как взрослым, так и подросткам.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники:

В дайджесте «Путь к мечте» мы учились определять свои эмоции, а сейчас предлагаем вам познакомиться с [«Измерителем настроения»](#) — инструментом, который поможет эффективнее планировать занятия в зависимости от эмоционального состояния ребенка.

Используя «измеритель», вы сможете помочь детям понять, что даже неприятные эмоции можно использовать для эффективной деятельности. Например, грусть помогает быть критичными и сосредотачиваться, такое состояние подходит для кропотливой и монотонной работы.

Изучите другие рекомендации «измерителя», поэкспериментируйте и обсудите с ребенком. Когда дети приобретут небольшой опыт в управлении эмоциями с помощью этих упражнений, вы можете попросить их самих подумать, как они могут перейти в благоприятное эмоциональное состояние для решения той или иной задачи.

У «измерителя» есть две шкалы. По горизонтали мы отмечаем, насколько эмоция приятная или неприятная, по вертикали — насколько энергичны и активны вы или ребенок в этом состоянии: хочется лежать или бежать, кричать или молчать и т.п. Точка пересечения — укажет текущее местонахождение в пространстве эмоций. А рекомендации помогут выбрать оптимальное занятие. Наблюдая с помощью «измерителя» за собой и за ребёнком, вы сможете подобрать «занятия - переключатели», которые помогут менять эмоциональное состояние, настраивая себя на необходимое дело. Чтобы пользоваться «измерителем» было удобней, можно нанести его шкалы на полу с помощью малярного скотча.

ДЕТЯМ 5-8 ЛЕТ предложите походить по шкалам, обращая внимание, как с каждым шагом меняется количество энергии или ощущения и попросите описать, что ребёнок чувствует. Это поможет ему научиться распознавать свои состояния.

- **ДЕТЯМ 9-12 ЛЕТ** предложите сразу найти своё положение на шкале энергии (0 — это совсем нет сил, еле доплёлся до зала; 5 — середина, значит сил достаточно, чтобы заниматься разными интересными делами; 10 — энергии столько, что просто не могу стоять на месте, хочется бегать, прыгать, щипаться, вертеться, горы можно свернуть). Затем попросите найти свое место на шкале настроения (оно бывает приятным, в котором хочется находиться долго, и не очень, когда не только вам, но и другим рядом с вами находиться не очень-то нравится). Пусть ребёнок двигается в ту сторону, которая больше про него сейчас.

Согласно **периодизации возрастного развития Эрика Эриксона**, с поступления ребёнка в школу начинается период формирования чувства компетентности — внутреннего ощущения, что у него получается, он справляется. В обратном случае, многие задачи, с которыми ребёнок сталкивается в учёбе, кажутся ему непосильными и вызывают неприятные чувства. Другими словами, родителям детей в этом возрасте необходимо укреплять веру ребёнка в себя. **А для этого важно:**

1. Проявлять интерес к ребёнку: *слушать его, интересоваться тем, что у него происходит*. Воспринимать его как индивидуального человека, а не только как сына, дочь или исполнителя роли ученика.
2. *Поощрять*, когда ребёнок самостоятельно принимает решения.

3. Грамотно оценивать ребёнка — давать обратную связь, указывая на конкретные ошибки и возможность их улучшения. *Критиковать отдельные поступки, а не человека в целом: «Вот это упражнение ты сделал неправильно» вместо «Ты глупый».*
4. *Хвалить ребёнка за приложенные усилия и успехи.*
5. *Не сравнивать ребёнка с другими детьми. Скорее, предлагать ему работать над своими слабостями, а не пытаться обогнать кого-то.*
6. *Позволять ребёнку учиться на ошибках — показать ему, как можно принимать поражения и делать выводы из неудач.*

Подростки:

У подростков активно идут процессы самоанализа и появляется достаточно устойчивая самооценка. Некоторые представления о себе, сформировавшиеся у человека в подростковом возрасте, остаются с ним на протяжении всей жизни. Поэтому и здесь очень нужна ваша поддержка, которая придаст ребёнку больше уверенности в себе.

1. *Отмечайте успехи подростка.* Акцентируйте внимание на его достижениях.
2. *Поддерживайте подростка в его начинаниях.* Если его идеи вам действительно нравятся, открыто выскажите своё одобрение. Если нет, постарайтесь отнестись к ним с уважением.
3. *Продолжайте показывать ему, как можно учиться на собственных ошибках.*
4. *Объясняйте неприемлемость некоторых его поступков, но не переходите на личность в целом.*
5. *Давайте практические советы вместо чтения нотаций:* так подросток с большей вероятностью вас послушает.
6. *Некоторые родители подсознательно хотят за счёт достижений детей повысить собственную самооценку. Для ребёнка это может стать непосильным грузом. Постарайтесь честно ответить себе на вопрос, зачем вам необходимы успехи вашего ребёнка? Гордитесь им, даже если он не самый первый и не самый лучший во всём.*

Мы рассмотрели технологии и методы, которые помогут вашему ребёнку учиться с удовольствием. Но как же понять, есть в итоге эффект или нет? И какой? Попробуем разобраться и в этом.

Учимся оценивать результаты



Когда намеченный план реализован, кажется, что все задачи выполнены. Но не спешите ставить галочку «Сделано»: самое время оценить пройденный путь, чтобы понять, что результат действительно достигнут. В этом разделе мы освоим некоторые методы рефлексии, которые помогут в решении этой задачи. Они также пригодятся, чтобы вы и ваш ребёнок могли объективно оценить, что получилось хорошо, и обратили внимание на те моменты, которые можно улучшить в следующий раз.

3.1. Как оценить прогресс в учёбе

Конечно, напрямую об образовательных достижениях ребёнка вам сообщат его оценки в школе и обратная связь от преподавателей. Однако при использовании техник планирования и организации учебного процесса, нам важно не только мнение со стороны, но и наше собственное отслеживание происходящих изменений.

Оценивать прогресс в учёбе помогают и специальные приложения. Их же можно использовать, чтобы составлять и корректировать план учебы. Единственным ограничением является то, что все они пока доступны только на английском языке:

Degreed: позволяет ставить цели и составлять планы, а затем — отслеживать свои достижения; создаёт подборки статей, книг, фильмов и других материалов по темам, которые интересны пользователю.



Diigo: хранит всю информацию по учёбе в одном месте, позволяет структурировать её так, как удобно пользователю; даёт возможность делать пометки прямо на интернет-страницах и PDF-файлах.

TopTracker: это приложение можно использовать для отслеживания времени, которое уходит на выполнение той или иной задачи или проекта.

Другой распространённой формой проверки степени усвоения учебного материала являются *тесты*. Этот метод известен ещё с древности: есть любопытные описания существовавшей около 3000 лет назад системы приёма на гражданскую службу в Китайской империи. У греков тестирование было признанным спутником процесса обучения: оно использовалось для оценки овладения физическими и умственными навыками. Актуален этот формат и сейчас. Ссылку на подборки тестов для подростков вы найдёте ниже.

Наконец, очень важно ориентироваться также на то, как *сам ребёнок оценивает собственный прогресс*. И уже от его мнения двигаться в сторону улучшений. Ведь главная цель образования — это не отметка, а те знания и навыки, которые получает ребёнок, и формирование у него адекватного представления о том, насколько хорошо он их усвоил.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники:

1. «Закончи предложение». После выполнения школьного задания спросите ребёнка, что: *Он узнал... Он запомнил... Он смог... Ему было трудно... Ему было интересно... Он может себя похвалить за...*

2. «Лесенка»: Родитель рисует лесенку, а ребёнок на ступеньках отмечает, как усвоил материал урока: нижняя ступенька — не понял, вторая ступенька — требуется небольшая помощь, верхняя ступенька — хорошо усвоил материал и работу может выполнить самостоятельно.

Подростки:

На ресурсе ЭКЗАМЕН.ru есть подборки готовых тестов по разным предметам с 5-го по 11-й классы. Существуют и печатные издания, соответствующие той или иной теме и возрасту ребёнка. Вы можете попробовать самостоятельно придумать мини-тесты для своих детей, построенные на следующих заданиях:

- *тестовые задания закрытого типа* (с предписанными ответами, когда ребёнку необходимо выбрать из предложенных вариантов верный);
- *тестовые задания открытого типа* (со свободными ответами, когда ребёнку необходимо самостоятельно дописать слово, словосочетание, предложение, знак, формулу и т.д.).

Предложите подростку самому следить за прогрессом с помощью шкалы достижений:

«Шкалирование». Подросток до выполнения работы рисует шкалу от 1 до 10 и даёт ей название. Например, «Шкала готовности домашнего задания» или «Мне интересно». Затем он отмечает, на каком уровне он сейчас находится. Важно, чтобы было конкретное представление, что значит 1, а что значит 10 — образ конечного результата. К примеру, «10 — это все задания на завтра», «8 — большая часть», «5 — половина» и т.д. В конце работы ребёнок снова возвращается к своей шкале и отмечает прогресс.

3.2. Как улучшить учебные навыки

Понять, как именно ребёнок учится и что нужно изменить в процессе, можно с помощью дневника наблюдения. Старайтесь записывать туда, что и как изучали, сколько на это ушло времени, что было легко, а что трудно и т.д. Документируйте любые мелочи. В результате, спустя несколько недель вы сможете сделать конкретные выводы. Вы выявите сильные и слабые стороны вашего ребёнка, его привычки и склонности. Вы сможете оценить, как меняется учебный процесс, какие методы и техники сработали хорошо, а что нуждается в корректировке.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Младшие школьники:

Учиться подводить итоги дня можно с самого раннего возраста. В каждой семье могут быть свои традиции: ежевечерние чтения, рисование, прогулка перед сном. Главное, чтобы в комфортной обстановке ребёнок привыкал делиться своими впечатлениями от прожитого дня и размышлять, что получилось, и что предстоит сделать завтра. Пусть учёба станет одной из обязательных тем для таких обсуждений: важно, чтобы ребёнок каждый день рассказывал родителям об успехах или неудачах, сложностях в учебе.

Подростки:

Дети старше 13-14 лет могут вести дневник наблюдений самостоятельно. На портале [Medium](#) даются полезные советы о том, как начать вести дневник и как можно с ним экспериментировать, чтобы сделать его по-настоящему индивидуальным и удобным инструментом для работы.

Понять, что именно можно изменить, подростку поможет также следующее упражнение:

«Плюс/минус». После выполнения задач предложите подростку взять стикеры двух цветов и выбрать цвет-«плюс» и цвет-«минус». Пусть он выписывает на «плюс»-стикеры и наклеивает на доску всё, что ему удалось или понравилось в процессе работы. На «минус»-стикеры — что не получилось или не понравилось. Вместо доски можно использовать обычный лист бумаги А3 или даже стенку шкафа. После поговорите с ребёнком о результатах и вместе подумайте, что можно сделать, чтобы «улучшить» или сократить минусы.



С помощью дневника наблюдений или онлайн-приложения можно понять, сколько времени у вас и вашего ребёнка уходит на выполнение задач по учёбе. А правило Парето подскажет, насколько эффективно вы при этом расходуете свои силы. Правило звучит так: 20% наших усилий дают 80% результата. [Статья «Как применять принцип 20/80» в жизни на портале Лайфхакер](#) на простых примерах объясняет, как можно использовать принцип Парето в повседневной жизни. Предложите ребёнку изучить его вместе. В зависимости от результатов, с его помощью вы сможете по-другому организовать учебный процесс, а в итоге — улучшить учебные навыки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошло к концу наше знакомство с темой самоорганизации в обучении — с тем, как организовать процесс учёбы так, чтобы ребёнку было в нём комфортно и он достигал более высоких результатов.

Скорее всего менеджерские технологии организации процесса вы и так применяете на работе. Мы постарались показать, как можно их использовать и дома с детьми. Мы подобрали инструментарий для того, чтобы эти технологии работали с учетом возраста, способностей и возможностей ребенка.

Рассмотрели, как можно оптимизировать затраты времени и сил в процессе:

- как структурировать материал, чтобы он был более понятным и лёгким для запоминания;
- как учитывать особенности своего мышления, памяти и внимания, чтобы опираться на свои сильные стороны и знать о своих слабостях;

- как управлять своими эмоциями, чтобы неприятные переживания не приводили к прокрастинации и откладыванию дел на потом.

Подводя итоги, стоит вернуться к совету Марианны Лукашенко «действовать без фанатизма». Методы, которые мы предлагаем в дайджесте, не являются самоцелью. Это лишь инструменты, с помощью которых учеба может стать более приятным занятием и для ребенка, и для родителей. Поэтому мы рекомендуем попробовать разные варианты и выбрать те из них, которые лучше всего подойдут именно вам.

Желаем вам успехов в применении представленных в дайджесте методик. Надеемся, что вы на практике сможете убедиться в их эффективности. Будем рады, если в результате ваша семья будет реже переживать ощущение стресса в течение учебного года, и у вас появится больше времени, чтобы почувствовать радость и удовольствие от жизни.



**Дайджест подготовлен при экспертной и методической поддержке специалистов
Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».**

Над выпуском работала редакция [Smart Course](#).

ЧТО МОЖНО ПОЧИТАТЬ И ПОСМОТРЕТЬ

КНИГИ:

1. Дэвид Аллен [«Как привести дела в порядок»](#)
2. Марианна Лукашенко [«Тайм-менеджмент для детей»](#)
3. Джош Кауфман [«Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно»](#)
4. [«Думай медленно, решай быстро»: 7 ловушек, которые ставит нам интуиция](#)
5. Глеб Архангельский [«Тайм-драйв: Как успевать жить и работать»](#)
6. Наталия Кондакова [«Как научить детей «протаптывать тропинки» в мозгу»](#)
7. Виктор Зарецкий [«Если ситуация кажется неразрешимой»](#)

ВИДЕО:

1. Дэвид Аллен [Выступление на Synergy Global Forum 2016](#)
2. Джош Кауфман [Выступление TED: Как за 20 часов научиться чему угодно](#)
3. Психолог Мария Фаликман [о стратегиях управления познанием, субъективной уверенности и метакогнитивных переживаниях](#)
4. Андрей Курпатов и Герман Греф [«Как информационная перегрузка влияет на мышление»](#)
5. [Лекции раздела «Учиться учиться» на портале Постнаука](#)