**СОВЕТЫ УЧЕНИКАМ И УЧИТЕЛЯМ**

**5 УНИВЕРСАЛЬНЫХ ШАГОВ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**

Если их пройти, то ребенок может лучше двигаться в отношении предметов, которые ему необходимо изучать.

**Шаг 1. «Я чувствую»**

Прежде чем давать знания, очень важно подготовить ребенка к познанию. У нас обычно это не учитывают. Надо не просто начинать утро автоматически. Сделайте трехминутную разминку, включающую в себя активную работу на крупные группы мышц (приседания, поднятие рук и др.), несколько упражнений на дыхание… На физическое «включение» включение на самом деле достаточно двух-трех минут.

Далее идет сенсорное включение, помогающее оказаться в состоянии «здесь и сейчас»:

* Пять вещей, которые я вижу;
* Четыре вещи, которых я могу коснуться;
* Три звука, которые я слышу;
* Два аромата, которые я ощущаю;
* Один предмет (страница в учебнике, задача и др.), который я буду читать (решать) прямо сейчас.

**Шаг 2. «Я хочу»**

Самый важный шаг. Здесь есть различие на младших, средних и старших школьников.

Младших можно вовлечь в игру: «А давайте мы сегодня отправимся в царство гласных и согласных» и др.

Для средней школы одной игры уже недостаточно. Здесь мы движемся через интерес ребенка. Наша задача получить от ребенка, подтверждение, что ему действительно интересно нас слушать. Например, вы начали изучать Средние века. Спросите детей: «Вы что-то знали про этот период? А что знаете про рыцарей? Хотите узнать еще?»

Для учеников старших классов очень важно, чтобы обучение было связано с их талантами, с их будущей профессией. Здесь каждому педагогу надо уметь ответить на вопрос: если ребенок хочет стать режиссером, причем здесь математика? Если он хочет стать программистом, причем здесь география?

**Шаг 3. «Я знаю»**

У детей чаще всего нет сопротивления к самому обучению, но у них есть сопротивление к формам обучения. Просто взять и прочитать параграф в учебнике – это неинтересно. Но когда есть дискуссия, интеллект-карты, познавательное видео – тогда это интересно.

Как только мы учимся давать материал в разных формах познания, детям это интересно.

**Шаг 4. «Я могу»**

Очень быстрый, но наиважнейший этап, когда в конце идет рефлексия: «А чему я сегодня научился?» В режиме изоляции родитель может сделать трек по урокам: «По какому уроку и что интересного ты изучил?» И тогда мы очень быстро поймем, в каких направлениях дети больше интересных вещей для себя отмечают. Для нас, родителей, это ориентир, куда развивать ребенка, какие дополнительные книжки читать и др. Если эти четыре шага сделаны, то последний шаг всегда осуществится.

Шаг 5. «Я буду делать»

Как детям отдыхать в замкнутом пространстве? Это взрослые могут усилием воли заставить себя переключиться, «подумать об этом завтра», и.т.д. А детям что делать?

Дети умеют отдыхать в замкнутом пространстве не хуже взрослых. Самое главное – регулярность. Волшебные «пятиминутки». 25 минут решали задачу, 5 минут отдыхаем. В этом плане дистанционное обучение имеет свои плюсы.

Придумайте всей семьей, как вы будете отдыхать в эти «пятиминутки»: танцы, «водопой», наблюдение за прохожими, игра с игрушками и др. Прикрепите эти стикеры на видное место или вытягивайте «фанты».

Обязательно переключайтесь. Важно чередовать зрительное восприятие с другим: сейчас у вас только («обнимашки»), в следующий перерыв – только музыка и.т.д. Используйте все пять чувств для перезагрузки!

Для учеников, если они проходят эту сложную ситуацию вместе с родителями, то это хороший опыт и поддержка.