

План одного учебного шага

Печатный чек-лист, который помогает выбрать маленькое учебное действие, время попытки и понятный способ попросить помощь.

- ☐ Этот лист нужен не для всей домашней работы сразу. Он помогает выбрать один участок, который ребёнок способен увидеть от начала до конца. Распечатайте несколько копий или перепишите блоки на обычную бумагу. Первый раз заполните план вместе в спокойное время. Взрослый помогает сделать шаг конкретным, ребёнок выбирает вариант там, где выбор настоящий.
- ☐ Перед использованием договоритесь: галочки не превращаются в оценку поведения, а взрослый не дописывает задания после старта без нового разговора. Лист можно бросить и переделать, если шаг оказался слишком большим. Его задача — уменьшить неопределённость, а не доказать, что ребёнок способен работать в любом состоянии.
- ☐ Запишите только один предмет или одну школьную задачу.
- ☐ Сформулируйте действие через глагол: прочитать, подчеркнуть, решить, выписать, спросить.
- ☐ Выберите короткое время попытки, а не обещание «сидеть до победы».
- ☐ Заранее решите, как ребёнок попросит помощь и какую именно помощь получит.

- ☐ После этапа отметьте результат: готово, нужен вопрос, нужен новый шаг или нужен отдых.
- ☐ Не вписывайте в одну строку «сделать всю математику». Подходящий шаг можно выполнить и проверить: «прочитать условие первой задачи», «решить два примера», «найти три незнакомых слова». Если ребёнок младше, используйте рисунки и одну карточку за раз.
- ☐ | Поле | Что записать | Пример |
- ☐ |---|---|---|
- ☐ | Сейчас я делаю | Одно видимое действие | Читаю условие задачи № 4 |
- ☐ | Мне понадобится | Только нужные вещи | Учебник, тетрадь, карандаш |

РОДИТЕЛЮ

Заполняйте первый лист вместе, затем отдайте ребёнку один участок. Не добавляйте новые пункты после того, как шаг уже согласован.