

# 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.

## Как подготовить лист?

1. Запишите только один предмет или одну школьную задачу.
2. Сформулируйте действие через глагол: прочитать, подчеркнуть, решить, выписать, спросить.
3. Выберите короткое время попытки, а не обещание «сидеть до победы».
4. Заранее решите, как ребёнок попросит помощь и какую именно помощь получит.
5. 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.

## Какой маршрут распечатать?

| Поле            | Что записать              | Пример                           |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------|
| Сейчас я делаю  | Одно видимое действие     | Читаю условие задачи № 4         |
| Мне понадобится | Только нужные вещи        | Учебник, тетрадь, карандаш       |
| Я пробую до     | Время или понятный сигнал | До звонка таймера через 12 минут |

|                     |                    |                                       |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Если застряну       | Конкретный запрос  | Попрошу объяснить первое предложение  |
| Шаг закончен, когда | Признак завершения | Условие прочитано, данные подчёркнуты |

## Мой один учебный шаг

- ☐ Я выбрал одно действие: \_\_\_\_\_
- ☐ Я приготовил только нужные материалы.
- ☐ Я знаю, сколько времени пробую: \_\_\_\_\_
- ☐ Я начал, даже если настроение не стало идеальным.
- ☐ Я отметил место, которое не понимаю.
- ☐ Я попросил помощь словами: «Помоги мне с \_\_\_\_\_, но не делай за меня».
- ☐ Я проверил, закончен ли именно этот шаг.
- ☐ Теперь я выбираю: новый шаг / короткая пауза / вопрос взрослому.

## Как взрослому не превратить чек-лист в контроль?

Не стойте над каждой отметкой. Договоритесь, когда вы подходите: в начале, по сигналу или после шага. Если ребёнок пропустил пункт, спросите «где можно посмотреть?», а не читайте весь план за него. Не добавляйте тайком ещё пять заданий после обещанного шага - иначе лист быстро перестанет означать предсказуемость.

Полезные фразы:

- «Какой шаг ты считаешь достаточно маленьким?»
- «Тебе нужно, чтобы я прочитал условие или просто посидел рядом две минуты?»
- «Мы договорились проверить один этап; остальное решим после паузы».
- «Ты записал вопрос - это тоже результат работы».

## Как адаптировать по возрасту?

| Возраст  | Размер шага                          | Вид подсказки     | Что передать ребёнку          |
|----------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 5-7 лет  | Одно короткое действие               | Рисунок и галочка | Выбор из двух первых шагов    |
| 8-10 лет | Один тип заданий или рабочий отрезок | Короткий текст    | Таймер и формулировку вопроса |

## MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

План одного учебного шага

|           |                                  |                                |                               |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 11-13 лет | Самостоятельно<br>выбранный этап | План в блокноте или<br>заметке | Приоритет и точку<br>проверки |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|

Через неделю спросите: какой пункт помогает, какой раздражает, чего не хватает? Уберите лишнее. План служит ребёнку, а не оценивает его. Полная система описана в статье «Как делать уроки без скандалов».

### РОДИТЕЛЮ

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