

КАК НЕ ОТСТАТЬ В УЧЕБЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

Ответ на этот вопрос - самоорганизация!

Как научить ей ребенка?

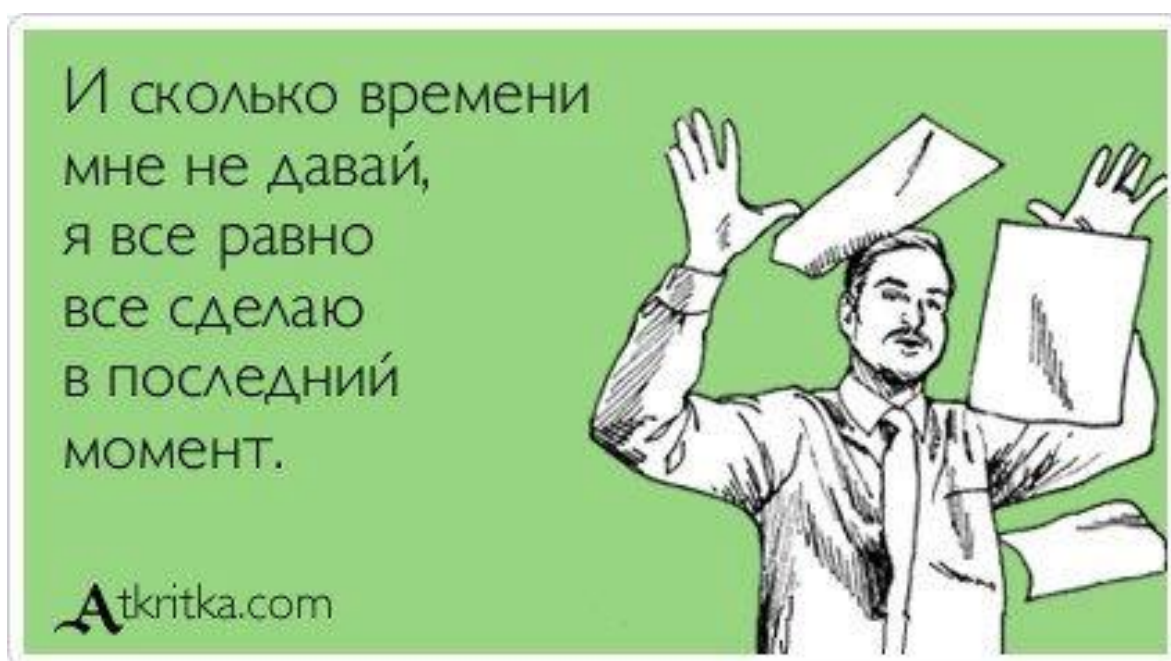


Немного о самоорганизации.

Самоорганизация - это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения.

Развитие навыков самоорганизации: способы и советы.



Распорядок дня

Четкий распорядок дня является отличной основой для формирования хороших навыков самоорганизации. Школьники, привыкшие к нему в семье, своевременно выполняют необходимые задания, привыкают к упорядоченности в делах. Если же в семье нет возможности установить четкий распорядок (например, ненормированные рабочие графики родителей), рекомендуется установить диапазоны времени выполнения каких-либо действий. Например, ложиться спать не позднее 23.00, выполнять домашние задания с 14.00 до 16.00 и т.д.

Планирование

Хорошо организовать себя помогает заблаговременное планирование. Можно планировать на один день, на целую неделю, на каждые выходные и т.д. Первоначально родителям необходимо помогать детям в этом процессе, постепенно уменьшая свое участие. При этом не рекомендуется:

Планировать время без участия ребенка.

Даже если ребенок дошкольного или младшего школьного возраста. Для эффективного тренинга самоорганизации необходимо, чтобы сам ученик принимал участие в планировании, выражал свои пожелания, вносил уточнения в график и пр. В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченному плану или же к неспособности школьника к самостоятельному планированию своих дел даже в старшем возрасте (ребенок просто не знает, как это делать, ведь это всегда было задачей родителей).

Возлагать эту задачу полностью на ребенка.

На первоначальном этапе необходим контроль со стороны родителей, даже если речь идет о подростке. Однако не нужно занимать директивную позицию, полностью забрасывать составленный учеником график и пр. Родители просто проверяют реалистичность планирования, присутствие в плане всех необходимых дел, вносят свои предложения при необходимости.

Важно, чтобы более 60% намеченных планов было осуществлено. Школьникам младшего возраста понадобится для этого контроль и напоминания родителей. Это связано с тем, что у детей 6-10 лет еще недостаточно сформировано чувство ответственности, очень часто они могут просто забыть о времени, заигравшись с друзьями. Для подростков и старших школьников будет достаточным интерес родителей к тому, как идут дела. Контроль при этом минимальный или отсутствует вовсе. При необходимости в планы можно и нужно вносить изменения. Для планирования можно использовать традиционные ежедневники или специальные программы и приложения.

Крайние сроки

Для эффективного выполнения работы или проекта (написание реферата, подготовка доклада, создание презентации и пр.) хорошим способом является определение «дэдлайна» - крайнего срока сдачи. Для стимулирования деятельности можно визуализировать эту дату (например, выделить на настенном календаре) или выставить напоминания на гаджете.



Организация досуга

Обилие свободного времени, не заполненного никакой деятельностью, ведет к чрезмерному расслаблению и ухудшению навыков самоорганизации. Избежать этого позволит заблаговременное составление списка занятий на досуге. Процесс его создания можно разделить на три этапа:

Обдумывание

Ребенку дается задание подумать, что он может делать в свободное от всего время. Школьник письменно перечисляет варианты.

Дополнение

После того как ребенок перечислил все варианты, пришедшие ему в голову, родители предлагают другие интересные способы времяпрепровождения. Это могут быть любые занятия, способные заинтересовать ученика: чтение книг, посещение кружков и секций, посещение выставок или мастер-классов и т.д.

Составление единого списка

И наконец, из всех подходящих вариантов составляется единый перечень. Впоследствии его можно дополнять и расширять.

Постановка целей

Для развития навыков самоорганизации важно, чтобы уже с раннего возраста у ребенка были цели. В зависимости от возраста школьника родители:

1. **Ставят цели ребенку самостоятельно.** Это применимо к детям дошкольного и младшего школьного возраста.
2. **Ставят цели совместно с ребенком.** С учеником 10-15 лет необходимо обговаривать цели и совместно формулировать их. Ребенок высказывает свои желания, а родители направляют его, дают советы, корректируют при необходимости (НО! незначительно).
3. **Вовсе не принимают участия в поставке целей ребенком - он делает это самостоятельно.** Юноши и девушки от 15 лет способны самостоятельно формулировать цели - родители лишь дают советы и оказывают помощь при необходимости. Цели могут быть самыми разнообразными: от создания аппликации до окончания школы с медалью. Главное, чтобы их достижение было не сиюминутным, а занимало хотя бы несколько часов. Если количество задач и целей очень большое, необходимо помочь школьнику распределить их по степени важности.

Поэтапное выполнение

Это еще один хороший способ для развития самоорганизации. Он состоит в том, что выполнение какой-либо деятельности разбивается на этапы, каждый из которых:

- **Непосредственно связан с другими этапами.** Другими словами, без выполнения данного действия невозможно перейти к выполнению следующего.
- **Должен быть закончен к определенному времени.** В качестве напоминания можно использовать визуализацию даты на календаре или соответствующую функцию гаджета.
- **Контролируется и оценивается.** Контроль может осуществляться как в процессе работы, так и после ее выполнения. Если контроль и оценка осуществляются родителями, важно помнить, что замечания и критика должны быть по существу и высказаны в мягкой форме.

Баланс между работой и досугом

Если вы хотите привить своему ребенку навык самоорганизации, то это абсолютно не означает, что нужно загрузить полезной деятельностью каждый миг его жизни. Нужно соблюдать строгий баланс между различными обязанностями школьника (по учебе, по дому и т.д.) и досугом. У ребенка должно быть достаточно времени для желаемых занятий, однако оно должно быть строго определено: 3 часа после выполнения д/з, все воскресенье при условии выполнения всех необходимых заданий по учебе и т.д.



Порядок и пример

Собственный пример, а также порядок в доме отлично способствуют развитию навыков самоорганизации. При этом родителям необязательно планировать каждый свой шаг или соблюдать в доме стерильную чистоту, но рекомендуется:

1. Выполнять обещания данные ребенку и требовать соблюдения обещаний с его стороны
2. Следовать большинству намеченных планов
3. Грамотно организовывать досуг
4. Хранить вещи в одном и том же месте (например, ручки и бумага всегда лежат в верхнем ящике стола)
5. Соблюдать порядок на рабочем месте: разбирать бумаги, не оставлять вещи на рабочем столе и т.д.

Самоорганизация - высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации у себя или детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться, но при этом результаты не заставят себя ждать, а деятельность станет в разы эффективнее.