



Советы родителям, чтобы дети не "перегорели" во время дистантного обучения

У Вашего ребенка сейчас нелегкая пора. Свалившееся на голову дистантное обучение, отсутствие привычной системы получения знаний в живом общении с учителем, нет дружеского общения с одноклассниками – того, что лицеисты часто ставят в число приоритетов в обучении, – все это нелегкое испытание для родителей. У Вас хватает и текущих забот, а уж неожиданно оказаться в роли домашнего учителя – это вообще сверх всяких сил!

И чтобы помочь ребенку избежать ощущения "завала в учебе" (см. публикацию на сайте ППС СУНЦ ранее), вызванного множеством навалившихся дел, давайте посмотрим, как концентрироваться на главных. (Здесь использованы материалы книги Марианны Лукашенко "Тайм - менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей")

Для этого воспользуемся известной в тайм-менеджменте "Матрицей Эйзенхауэра", классифицирующей дела по важности и срочности. (На некоторых рисунках оси "Важность" и "Срочность" повернуты, но для понимания это не важно)

Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	<ul style="list-style-type: none">должны быть осуществлены немедленно; <p>А</p> <ul style="list-style-type: none">отбросят вас назад в достижение цели;повлияют на ваше здоровье.	<ul style="list-style-type: none">самые полезные задачи.Они приближают к намеченной цели. <p>В</p> <ul style="list-style-type: none">Задачи дадут максимальную отдачу.
НЕ ВАЖНО	<ul style="list-style-type: none">задачи никак не помогут добиться твоей цели.самые вредные задачи.Не думайте, что все, что нужно сделать срочно - важно для вас. <p>С</p>	<ul style="list-style-type: none">малополезные задачи, которые не принесут никакого результата <p>Д</p> <ul style="list-style-type: none">Такие задачи нужно вычеркивать, либо же выделять на них минимум времени.

Эйзенхауэр был генералом армии в 1944 году, также был президентом США с 1953 по 1961 год. Человеком, ясное дело, был очень занятым. Поэтому в один прекрасный день он разработал простой метод для расстановки приоритетов.



В сложившейся ситуации одним из самых стрессогенных факторов для лицеистов является неумение выделить главные задачи из потока дел. И для многих взрослых это является сложной задачей, а для ребенка, с его недостатком жизненного опыта, – тем более! Поэтому необходимо помочь ему выделять ключевые задачи и сосредотачиваться на них.

Для этого:

- Определить, что такое "Важная задача" на настоящее время ("Завтра контрольная по..., необходимо готовиться")
- Отделить "важное" от "срочного" ("Дописать и отправить сочинение" – важно, "срочный звонок" - может отвлечь от нужного дела и оказаться неважным)
- Выявить ключевые задачи, ведущие к достижению основной цели (Профиль – ЕГЭ - ВУЗ)
- Произвести ранжирование дел по их значимости

Чем могут помочь лицеисту родители в это время?

- Обсудить с ребенком, что будем считать важным в это время
- Прийти к согласию, какие цели являются ключевыми (подготовка к ОГЭ, ЕГЭ)
- Что в текущий момент является обязательным (например, не накапливать долгов по ...)
- Выяснить разницу между важным и срочным ("важное" может потребовать много усилий и времени, а "срочное" – оказаться приятным)
- Рассмотреть вместе с ребенком способы расстановки приоритетов в его конкретной ситуации (задача не так проста, как может показаться, проблемы обычно цепляются одна за другую. Можете обращаться прямо ко мне по указанному телефону или в службу ППС СУНЦ на сайте к психологам). Вот некоторые ссылки:
- https://zen.yandex.ru/media/fingeniy/metody-rasstanovki-prioritetov-5d52ca8ee6cb9b00ae22a148?utm_source=serp
- <https://4brain.ru/blog/как-расставить-приоритеты/> (это больше для совместного видения будущего вашего и ребенка)
- Помогать в течение недели выбранными методами в расстановке приоритетов (если достигли взаимопонимания с ребенком)
- Совместно сделать список приоритетности, при необходимости вносить в него коррективы, помнить о контроле исполнения (доброжелательном)

Как пользоваться "Матрицей Эйзенхауэра", покажу в следующей публикации

Педагог-психолог

Александр Трофимович МЕЗЕНЦЕВ

1933mat@gmail.com

+7 982 760-11-54

Комн. 120а