

Памятка

Четыре вещи, которые помогают ребенку включиться в занятие

Когда занятие не идёт - лучший вопрос не «что делать с ребёнком», а «что организовать вокруг него».

Среда включает или выключает ребёнка раньше, чем начнётся любое упражнение. Вот четыре вещи которые хорошо работают.



1.



Предсказуемость

Как выглядит в практике:

ребёнок знает, что будет дальше.

Одна и та же последовательность занятия, одни и те же переходы между заданиями, понятный финал.

Почему это работает:



мозг тратит огромный ресурс на ориентировку - «что сейчас будет?». Когда этот вопрос снят, ресурс освобождается для работы.

2.



Ритуалы

Как выглядит в практике:



короткое повторяющееся действие в начале и в конце занятия. Одна и та же фраза, движение, игра - всегда одинаковые.

Почему это работает:



ритуал — это сигнал нервной системе. Начальный ритуал говорит «включаемся», завершающий - «мы справились, можно выдохнуть».

3.



Телесная включённость

Как выглядит в практике:



перед заданием – короткое физическое воздействие. Похлопать, потопать, сжать-разжать кулаки, пройтись по комнате. Или само задание включает движение – разложить карточки на полу, дотронуться до нужного, построить из кубиков.

Почему это работает:



тело активирует мозг. Дошкольник не может включиться через слух и волю – ему нужен телесный вход. Движение буквально запускает нервную систему перед умственной работой.

4. Дозированная сложность: правило 70/30

Как выглядит в практике:



70 % задания – что ребенок уже умеет и делает уверенно. 30 % – новое или трудное.

Почему это работает:



успех в знакомом создает ресурс для встречи с новым. Если сразу трудно – мозг уходит в защиту. И никакого обучения не происходит.

Ни одна из этих вещей не требует специального оборудования или часов подготовки. Они требуют только понимания, как устроен ребёнок, и что ему нужно, чтобы быть в ресурсе. Это и есть основа системной работы.