**6 шагов к самостоятельной домашке: алгоритм для школьников и их родителей**

**1. Внесите домашнюю работу в расписание**

Первое что нужно сделать, — определить жесткое время выполнения домашних заданий. А для этого надо выписать всё, что отнимает у ребенка время — уроки, тренировки, репетиторы, курсы, занятия в художественной или музыкальной школе. Всё выписали, нашли свободные часы, вписали туда домашку. Понятно, что каждый день в одно и то же время не получится выполнять задания — расписание сейчас у детей уж очень насыщенное. Главное — чтобы ребёнок видел, во сколько ему в понедельник надо сесть за работу.

**2. Подготовьте чистое пространство**

К моменту, когда ребенку надо будет садиться за уроки, он должен быть сыт и переодет в домашнее. Школьник уже отдохнул, поиграл, почитал и посмотрел интересное, поговорил с кем хочется. Плавно переносим портфель из коридора к рабочему месту. На этом месте должен быть полный порядок. Полный порядок — это пустой стол. Максимум, что может быть перед глазами — это подставка для книг и стаканчик с ручками-карандашами. Все остальное входит в список «похитителей времени»: телевизор, гаджеты, плюшевые медведи и настоящие котики. Все это убираем, хотя бы со стола.

**3. Не откладывайте**

При выполнении заданий применяем правило день-в-день. Это связано со способностью мозга забывать то, что изучал, в течение времени без повторения. Все, что сегодня проходили на уроке, нужно повторить сегодня же. Без этого повторения через пару дней от изученного в голове сохранится меньше 5%. И придется все учить заново.

**4. Раскройте все учебники сразу**

Достаем и открываем ВСЕ учебники и тетради на нужных страницах, отмечаем задания. Оцениваем предмет — номера и смысл заданий — наличие необходимых материалов (чтобы потом за транспортиром не бегать) — необходимость внешней помощи для выполнения (например, химию я только с репетитором выполняю) — и примерное время выполнения. Чтобы запланировать последнее, стоит потратить пару недель и вычислить среднюю скорость работы.

Открытые учебники и тетради складываем в одну стопочку по очередности выполнения. Тут есть фокус: очередность эту определяем самостоятельно. Например, разогреваем мозг, приводим в рабочее состояние - то есть делаем самое легкое. Вторым по очереди выполняем самое сложное задание. Пока в ресурсе и не устали. И дальше уже работаем на уменьшение сложности. Но  очередность определяется самостоятельно.

Такая организация создает для мозга иллюзию, что он выполняет одну работу. Не задания по каждому предмету, а продолжает делать домашку, просто меняя один учебник за другим. Выполнили математику — закрыли, убрали — взяли открытый учебник по литературе, сделали задание. И так далее. Нет временных и ресурсных затрат на вход в работу (ну и выход из нее) при смене заданий.

**5. Включите диктофон**

Заведите привычку использовать диктофон. Вообще заведите привычку пересказывать. Чтобы информация стала знанием, ее нужно произнести. Рассказать кому-нибудь. Можно, конечно, пересказать параграф по истории или новое правило по русскому языку маме. Или коту. Но лучше, если этот пересказ сохранится в виде аудиофайла. Так в любой момент — по дороге в школу, на перемене перед следующим уроком, через месяц перед контрольной по этой теме — можно его переслушать. И обеспечить еще одно повторение информации.

**6. Соберите портфель**

Закончить выполнение домашних заданий надо сбором портфеля на завтра. Это наша точка в конце предложения. Это то самое «довести дело до конца». Наш мозг очень хорошо помнит то, что мы не доделали. Отложенный на утро сбор мозг будет реализовывать всю ночь. Во время сбора вечером ты еще раз проверяешь готовность заданий по предметам (ведь следуя правилу день-в-день, некоторые из них ты выполнял пару дней назад), прослушиваешь записанные пересказы и ответы на вопросы. Вдруг обнаруживаешь в дневнике запись про парадную форму на линейку. И даже успеваешь ее подготовить!

Можно следовать алгоритму, применять все правила, сделать его своим рабочим ритуалом. Можно постепенно внедрять пункт за пунктом, превращая их в свои новые привычки. Удачи!