



## 4 недели до самостоятельной домашки

**Смотрю глубже  
школьной ошибки.**

Наглядные схемы, примеры  
и практические шаги для родителей.



### Елена Налбат

Педагог, школьный нейропсихолог,  
эксперт по причинам учебных трудностей

# Помощь уменьшаем постепенно

Четыре недели — ориентир, а не срок гарантированного результата. Переходите дальше по готовности ребёнка.

## 1 Неделя 1

Наблюдаем: где ребёнок останавливается?

Записываем конкретный шаг и помощь, которая сработала.

## 2 Неделя 2

Учимся запускать работу.

Ребёнок называет порядок действий и пробует начать сам.

## 4 Неделя 4

Пробуем короткий отрезок без взрослого рядом.

Договариваемся, как попросить помощь и проверить результат.

## 3 Неделя 3

Помогаем вопросом.

Ребёнок объясняет ход мысли и ищет следующий шаг.



**Двигайтесь в темпе ребёнка**

# Первые две недели

Снимайте помощь постепенно. Самостоятельность включает умение обратиться за помощью.

## 1 Взрослый наблюдает

С чего начал? Где остановился? Что сказал?

Не спешите объяснять; на просьбу о помощи откликайтесь.

## 3 Ориентир

Вы можете назвать 1–2 повторяющихся места затруднения.

Запишите их без оценок личности.

## 5 Если трудно

Запишите порядок шагов на листочке.

Фраза: «Как ты начнёшь?»

## 2 Ребёнок пробует

Делает обычные домашние задания.

Фраза: «Покажи, где ты остановился».

## 4 План старта

«Что сначала, что потом?»

Первые 2–3 минуты дайте попробовать самостоятельно.

## 6 Ориентир

Ребёнок начинает с меньшим количеством подсказок.

Опора рядом остаётся, пока она нужна.



**ЗАМЕТИТЬ И НАЧАТЬ**

# Третья и четвёртая недели

Цель — посильная самостоятельная работа и понятный способ получить помощь.

## 1 Вопрос вместо ответа

«Что ты уже знаешь? Какой шаг тебе понятен?»

Дайте время. Если вопрос не помогает, объясните один шаг.

## 2 Ребёнок объясняет

Показывает, как он думает.

Смотрите на качество самостоятельных попыток, а не только число обращений.

## 3 Поддержка

«Давай найдём место, где стало непонятно».

Не превращайте вопросы в дополнительный экзамен.

## 4 Договорённость

«Я рядом, на кухне. Зови, если застрял».

Пробуйте посильный отрезок; 10–15 минут — возможный ориентир.

## 5 Самопроверка

Отметить места сомнений и проверить вместе.

Фраза: «Расскажи, как ты это решил».

## 6 Если трудно снова

Вернитесь к удобной опоре и более короткому отрезку.

Повторяющиеся трудности обсудите со специалистом.



**ПОДУМАТЬ И СДЕЛАТЬ**

# Трекер самостоятельности • неделя 1

Записывайте факты и помощь, которая сработала. В дни без домашки поставьте прочерк.

| Вечер / дата    | Старт и обращения | Где стало трудно | Помощь и результат |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|
| День 1<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 2<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 3<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 4<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 5<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 6<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 7<br>_____ | _____             | _____            | _____              |



**Замечайте маленькие  
изменения**

Первый шаг, который попробуем: \_\_\_\_\_

# Трекер самостоятельности • неделя 2

Записывайте факты и помощь, которая сработала. В дни без домашки поставьте прочерк.

| Вечер / дата     | Старт и обращения | Где стало трудно | Помощь и результат |
|------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| День 8<br>_____  | _____             | _____            | _____              |
| День 9<br>_____  | _____             | _____            | _____              |
| День 10<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 11<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 12<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 13<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 14<br>_____ | _____             | _____            | _____              |



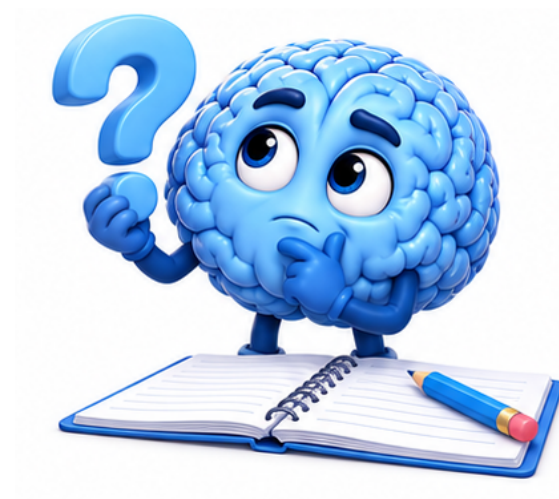
**Замечайте маленькие  
изменения**

Первый шаг, который попробуем: \_\_\_\_\_

# Трекер самостоятельности • неделя 3

Записывайте факты и помощь, которая сработала. В дни без домашки поставьте прочерк.

| Вечер / дата     | Старт и обращения | Где стало трудно | Помощь и результат |
|------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| День 15<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 16<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 17<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 18<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 19<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 20<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 21<br>_____ | _____             | _____            | _____              |



**Замечайте маленькие  
изменения**

Первый шаг, который попробуем: \_\_\_\_\_

# Трекер самостоятельности • неделя 4

Записывайте факты и помощь, которая сработала. В дни без домашки поставьте прочерк.

| Вечер / дата     | Старт и обращения | Где стало трудно | Помощь и результат |
|------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| День 22<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 23<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 24<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 25<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 26<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 27<br>_____ | _____             | _____            | _____              |
| День 28<br>_____ | _____             | _____            | _____              |



**Замечайте маленькие  
изменения**

Первый шаг, который попробуем: \_\_\_\_\_

# Я помогу увидеть, где ребёнку трудно

## Елена Налбат

Педагог, школьный нейропсихолог,  
эксперт по причинам учебных трудностей

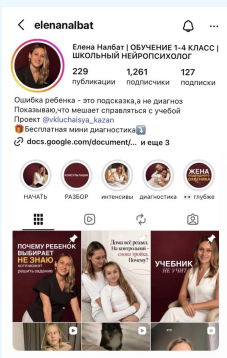
### Смотрю глубже школьной ошибки.

Помогаю родителям понять, почему ребёнок не справляется с учёбой самостоятельно и какие навыки нужно развивать.

Создатель образовательного проекта «Включайся»  
для детей 1–4 классов в г. Казани.



#### Instagram • @elenanalbat



Разборы школьных  
трудностей и материалы  
для родителей.

**Опишите ситуацию.  
Дам ориентир.**

#### Канал в MAX



#### Канал в Telegram

