

# Навчання вдома:

## практичні поради для батьків

### в умовах дистанційного навчання

### школярів

**1.** Зараз діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень.

**2.** Ідеально, якщо батьки намагаються **бути в контакті зі станом дитини і її почуттями**, чесно говорять про те, що з нами відбувається.

**3.** Ми маємо розуміти, що **перші два тижні – це період адаптації**, коли ми тільки напрацьовуємо новий життєвий досвід. У когось – два, у когось – два з половиною. Це індивідуально. Взагалі, “по-хорошому”, на адаптацію дається до двох місяців, тобто два тижні – це фантастично швидко. Тому зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей.

**4.** Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі: **“Я не вчитель”**.

Основа техніки безпеки для батьків: нам потрібно пам’ятати, що ми НЕ вчителі для наших дітей, у нас немає потрібних професійних навичок, ми не вміємо пояснювати предмети і, найголовніше – ми дуже емоційні.

### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ НА КОЖЕН ДЕНЬ

**1. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань.** Школа – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчувають себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби школа не асоціювалась із додатковим покаранням.

**2. У дитини, яка вчиться вдома, має бути окрема територія.** Навіть якщо в неї немає своєї кімнати, можна символічно позначити невелику частину мотузкою на підлозі, зробити парканчик з іграшок або коробок – що завгодно.

Ми всі зараз змушені жити і працювати разом на невеличкій території, і це час перегляду кордонів кожної людини – неважливо, великої чи маленької – і поваги до цих кордонів. Це час, коли батьки вчаться стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо вони не робили цього раніше. Час, коли дитина вчиться не підходити без нагальної потреби до мами, яка працює з дому.

**3. Треба слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться.** Маленькі втомлюються за 10-15 хвилин, підлітки – десь за півгодини.

**4. Відчиняйте вікна, провітрюйте,** дбайте про свіже повітря під час навчання дитини. У мозку є структури, що відповідають за відчуття безпеки – у разі нестачі свіжого повітря ці показники зменшуються. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

**5. Часто, коли дитина бачить велику кількість завдань (більше 8), у неї природно починається паніка і їй легше взагалі закрити щоденник або месенджер.** Наше завдання – **допомогти структурувати підхід до навчання.** Буквально скласти з дитиною план: ти починаєш робити оце, потім – це.

Також – розбивати велике завдання на маленькі частини. Це стосується всіх дітей. Загалом старші школярі вже вміють це робити самостійно, але якщо дитина у стані тривоги – розфокусована, погляд відсторонений, відсутній, або дитина хапається то за одне, то за інше – їй треба допомогти.

**6. Часто дитина перед вибором: з якого завдання почати – з простого чи складного?** Це залежить від того, як ваша дитина “вступає в діяльність”. Щоб це зрозуміти, треба поспостерігати: як дитина прокидається?

Є діти, які швидко встають, умиваються і починають усе робити. Коли така дитина їсть, вона спочатку з’їдає всі найсмачніші шматки і залишає несмачні наостанок. У такому ж режимі вона “вмикається” в усе нове. Тобто дуже швидко “входить” в урок – але й швидко втомлюється. Вона швидко здає контрольну роботу – але не факт, що там не буде помилок. Про таких дітей кажуть, що вони все схоплюють миттєво, але не зрозуміло, наскільки довго будуть це пам’ятати. **Таким дітям треба складне давати на початку. І робити зарядку після уроку.**

Натомість, є діти **іншого типу** – які довше розганяються. Вони “вмикаються” не так швидко – але довше йдуть. Ці діти переважно встають поволі, не з першого разу, зазвичай спочатку з’їдають несмачне, а смачні шматочки залишають наостанок. **Таким дітям треба на розгін давати легкші завдання, а складні – потім.** Їм навіть можна ставити під час навчання енергійну музику – якщо музика їх не відволікає. Або робити перед уроком зарядку.

**7. Коли ми хочемо дитину в щось швидко залучити – наприклад, у навчання – ми маємо пам’ятати, що в неї, як у кожної людини, є інерція.** Коли маленька дитина грається, а їй треба сідати за уроки – тут допоможе **обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання.** Або ми говоримо: “*За 10 хвилин сідаємо за уроки*”. Так ми виявляємо повагу до своєї дитини як до людини. Зрозуміло, що це складно,

адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил. Найлегший спосіб зекономити сили – примус. Але це програшний спосіб.

*Зараз непростий час і випробування для всіх – тож зичу сил батькам, дітям і вчителям.*