Поради для батьків під час карантину

Як зробити так, щоб вдома діти не закинули навчання і водночас не відчували себе напружено?

Ми повинні розуміти, що під час карантину діти, так само як і ми, перебувають у стані стресу. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. Додається хвилювання від ЗНО, від цього напруга посилюється. Тобто, зараз діти, особливо старші, *потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.*

Важливо, щоб батьки намагалися *бути в контакті з своєю дитиною і її почуттями*, чесно і з підтримкою говорити про те, що з нами відбувається. Треба просто сказати: «*Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, не зміг. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги…».*

***Зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей.***

Ми дуже любимо своїх дітей, проте, ми НЕ вчителі, у нас немає потрібних професійних навичок, ми не вміємо пояснювати предмети і, найголовніше – ми дуже емоційно залучаємось. Якщо дитина щось не розуміє, ми не можемо впоратись зі своїми емоціями. *А дитина може просто не сприймати нас у ролі вчителя – і це нормально.*Тому важливо спокійно, з підтримкою і розумінням налаштувати дитину на навчальний процес.

 ***Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі:***

 ***«Я не вчитель», але я мама (тато) і в мене все вийде!»***

***Карантин – річ, звичайно, несподівана. Але цей час дистанційного навчання можна використати не тільки для захисту здоров’я, а й для сімейного спілкування та тренування навички планування справ****.*

*Практичні поради*

Планування і організація – важливі складові успіху домашньої освіти під час карантину. Якщо ви хочете, щоб навчання пройшло успішно, зберіть всю сім’ю за одним столом і проговоріть, як тепер зміниться ваше життя.

*Дотримуватися режиму дня*

Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік сильно зсунеться. Тож бажано продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і відпочивати в один і той самий час.

*Розробіть розклад.*

Важливо створити розклад, який буде включати в себе навчання, прийоми їжі, домашні справи та інші заняття. Підключіть до створення розкладу дітей – їм буде простіше дотримуватись його, якщо вони приймали участь в його створенні. Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості власної дитини.

*Пам’ятайте, що ми не можемо заставляти дитину цілий день виконувати домашнє завдання.* Навчання – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчувають себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби навчання не асоціювалась із додатковим покаранням.

*Відчиняйте вікна, провітрюйте, дбайте про свіже повітря*

*та гігієну помешкання.*

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. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

*Слідкуйте, щоб дитина робила регулярні перерви*

Під час виконання завдань важливо кожні 25-30 хв. робити короткочасні перерви для виконання зорової гімнастики, випивання склянки води тощо. А кожні 45-60 хв. - влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом), уникнути перенапруження очей від комп'ютерного монітору та залишатися сконцентрованим.

Адже навчання невеликими блоками дозволяє мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. А фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації. Крім фізичних вправ, дитина може під час перерви зайнятися справами по дому (прибрати в себе в кімнаті, погодувати риб тощо).

*В підлітковому віці діти вже націлені на результат. Якщо дитина нормально розвивається і дорослішає, у неї вже формується внутрішня мотивація до навчання. Така дитина буде сама шукати, де ще знайти інформацію, що їй потрібна.*

Тут ми можемо допомогти, розповідаючи їй про онлайн-курси, які ми самі бачили, різні джерела інформації з питань, що цікавлять дитину.

* *Дитина вже може бачити власну користь.* У нормі, до 15-16 років

уже має визріти власна мотивація до навчання. Отже, цей вік має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, *дитина «вчиться сама».*

У старшого школяра – дитини 16-17 років – уже має сформуватися внутрішній контроль і є безпосередня навчальна мотивація. Він сам розуміє, заради чого все це робить.

* Якщо ми бачимо, що наша дитина – вмотивована і відповідальна, нам треба *слідкувати, щоб вона відпочивала і перемикалась на різні види діяльності.* Тому дітям потрібна діяльність, де знімається напруга (наприклад, робити фізичні вправи). Важливо «вмикати тіло», тому що йому зараз не вистачає уваги.

**

*Зараз насправді непростий час і випробування для всіх – тому бажаю здоров’я та сил батькам,дітям та викладачам.*