

# Поради психолога БАТЬКАМ під час дистанційного навчання

Поради психолога

## Як оптимально організувати дистанційне навчання дитини

### *Пам'ятка для батьків*

Зараз більшість школярів перейшло на навчання онлайн. Це правильне рішення під час пандемії, АЛЕ! Організація навчального процесу онлайн відрізняється від очного навчання дітей. В першу чергу тим, що дітям СКЛАДНІШЕ ВЧИТИСЯ ДОМА. Кожна третя дитина перебуває у стресовому стані/тривозі, пов'язаній зі сформованими обставинами.

Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде. Зараз цього немає. Натомість є купа обмежень: на вулицю не ходи; мій руки; обличчя не чіпай; не гуляй; питання не став тощо.

Стрес і тривога, яку можуть відчувати діти, безумовно буде і вже відбивається на їхній пізнавальній активності (допитливості), навчальній мотивації, успішності.

Стрес — це не найсприятливіший ґрунт для розвитку. Для того щоб допомогти дитині створити позитивну атмосферу для навчання, систематизувати і структурувати (тобто зробити зрозумілим) цей процес, пропонуємо такі кроки.

#### **1. Скласти чіткий розклад / режим.**

Стабільність і зрозумілість — це те, що для дітей створює якусь зону безпеки. А адже саме в безпеці діти прагнуть розвиватися, вчитися і пізнавати світ. Складіть новий розклад для дитини. Повісьте його на видноті, намагайтеся дотримувати режиму дня (підйом в один і той же час, перерви, прийом їжі тощо). Режим позитивно позначається і на нервовій системі дитини.

#### **2. Організувати робочу зону.**

Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок + навушники. Де будуть ТІЛЬКИ потрібні для «цього» уроку матеріали. Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Також на працездатність дитини впливає світло — яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

#### **3. Організувати форму.**

Дитина не повинна сидіти в піжамі. Вона і так навчається вдома (у дітей будинок не асоціюється з навчальною діяльністю, а більше з відпочинком). Учні буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо він буде одягнений у відповідний (асоціюється з навчанням) одяг. Це якась уніформа, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

#### **4. Робити перерви.**

Фокус уваги школяра на відеоконференції / уроці 20 хвилин. Не більше. У старших школярів 30 хвилин і то у разі внутрішньої мотивації й інтересу до предмета. Скільки триває відеоурок? 40?

45 хвилин? Дитина докладає чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах). Братися до виконання домашньої роботи, яку чомусь задають в онлайн-школі, доцільно не раніше, ніж за годину-півтори після закінчення уроків. Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

## **5. Заохочувати спілкування з однолітками.**

Провідна діяльність школярів середніх і старших класів — це спілкування. Та й в цілому школярі (зокрема молодші) звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції. Заохочуйте спілкування, розмови, скайп-колли, можливо, навіть якісь ігри онлайн з однокласниками. Загалом, створюйте і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватися з однолітками (безпечно, звісно ж).

## **6. Знизити очікування і вимоги.**

Нові умови навчання, тиск суспільства, страхи і тривога заважають дитині розуміти і вчитися як раніше. Отже, якщо помітили, що оцінки й успішність вашого сина / дочки погіршилася — НЕ СВАРІТЬ І НЕ ТИСНІТЬ, а навпаки, зверніть увагу на ситуацію. Адже це може бути однією з ознак стресу. Дитина потребує допомоги і відкритого діалогу з батьками. Дітям складно. Якщо ми ще будемо стояти у них над душею, вимагаючи тільки позитивних оцінок, то це посилить їхню тривогу, погіршить стосунки з ними. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

## **7. Мотивувати і помічати успіхи.**

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Водночас не забуваємо відзначати її успіхи. Якщо порівнюємо, то тільки із самим собою. Навчайте дітей помічати хороше в обставинах, що склалися, розмовляйте, хваліть і підтримуйте. Ось такі базові та найнеобхідніші правила, що допоможуть правильно організувати процес дистанційного навчання.

### **Поради для батьків на карантині**

Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчують загальну тривогу від невизначеності, стану батьків, змін звичайного режиму та обмежень. Допоки немає розуміння та ясності цього питання, напруга посилюється.

Діти під час дистанційного навчання і перебування в домашніх умовах потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги. Ідеально, якщо батьки намагаються бути в контакті зі станом дитини та її почуттями, чесно говорять про свої тривоги та відчуття.

Під час карантину не вистачає простих речей: спокійних прогулянок, зміни місць перебування та відвідування своїх друзів та близьких людей.

Слід навчитися таким важливим речам, які слід зробити пріоритетними під час карантину:

✓ **вміти зрозуміти і пробачити іншого члена сім'ї;**

✓ **поважати вибір вашої дитини;**

✓ **визнавати свою провину, якщо ви не праві;**

✓ не розвивати конфлікт, бо кожна сварка віддаляє людей один від одного;

✓ не ображати дитину чи іншого члена сім'ї;

✓ взаємодопомога членам сім'ї.

Гарною ідеєю, від однотипних днів буде започаткування чогось одного, нового кожного тижня, наприклад: тиждень книг, тиждень обіймів, тиждень добрих слів. Все це допоможе розвитку та позитивно вплине на психологічний клімат сім'ї.

Окремо, слід відмітити „тиждень без образ” та „тиждень без критики”. Звісно, що це ідеальний стан людини та сім'ї, коли в ній не ображаються, а постійно підтримують один одного, але в багато сімей лише вчиться такому вмінню та стану. Тому, впроваджуючи, „тиждень без образ” потрібно ще на вихідних перед початком такого тижня, домовитися, що ніхто ні на кого не ображається, тобто будь-яка звична реакція на образливий чинник відразу погашається, не дозволяючи обіді заповнити мозок, а по закінченню тижня обговорити, що було не приємним для кожного члена сім'ї.

Обов'язковим, під час нових реалій життя буде визначення графіку життя сім'ї та дисципліна дотримання його розпорядку. Слід не забувати про час „для себе”, оскільки кожен, не залежно від ролі, яку виконує в сім'ї людина, чи то мама чи 5-річна дитина, кожен індивід потребує простору хоч маленького та певного часу, щоб побути на самоті. Головне пам'ятати, що дітей не потрібно весь час розважати.

Головне правило карантину дорослі знаходьте час для себе і свої захоплення. Поміркувати чи може взятись писати щоденник. Ведення останнього буде вкрай доречним у нинішній ситуації, адже дія паперу та ручки позитивно впливає на психологічно-емоційний стан людини.

Також не забувайте мотивувати себе під час карантину та гарною ідеєю буде, коли дитина буде бачити, що ви постійно працюєте також над собою, наприклад:

✓ визначте та поставте перед собою короткострокову ціль, розкажіть про неї дитині та визначте строки її реалізації. Добре, буде якщо дитина поставить перед собою свою ціль на цей же термін;

✓ напишіть пост у соцмережах про свою ціль. Дитина повинна бачити й розуміти, що батьки серйозно та наполегливо підходять до своїх бажань;

✓ долучіться до онлайн – членджу, якщо для вас групова підтримка є важливою та приєднайте до нього свої дітей, якщо це доречно зробити, виходячи з їх інтересів.

Під карантину можна „перезагрузитись”, а відведений час перетворити на джерело більшої близькості.

Близькість – це коли ми приділяємо увагу своїм рідним та по-іншому дивимося, відмічаючи зміни, які відбуваються, адже вони ростуть та по своєму бачать ситуацію. Для тих, хто хоче побудувати комфортні відносини зі своїми дітьми та, загалом, у сім'ї це плідний час для роботи.

Будьте розважливі та відмічайте 5 речей, які порадували вас кожного дня та навчіть цьому мистецтву вашу дитину та інших членів сім'ї.

**Будьте здорові!**

