

Поради  
батькам при  
дистанційному  
навчанні



Щоб дистанційне  
навчання вашої дитини  
не перетворилося в  
щоденний хаос,  
рекомендую  
дотримуватися наступних  
правил





- Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчувають загальну тривогу від постійних змін та обмежень, невизначеності.
- Під час дистанційного навчання і перебування в домашніх умовах вони потребують батьківської підтримки, очікують від батьків психологічної допомоги.





## Правило 1

День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань

Школа – це не все життя дитини, особливо зараз.

Діти і без того відчують себе незрозуміло за що покараними, не маючи можливості спілкуватися з однолітками, і нам важливо, аби школа онлайн не асоціювалась із додатковим покаранням.

## Правило 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 вчать 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.

## Правило 3

Режим дня в умовах дистанційного навчання

Важливо, щоб, за можливості, не збивався звичний режим дня, адже домашня обстановка розслабляє. Це важко зробити в повній мірі, він однаково вже збився, але треба створити новий і намагатись його дотримуватись.

- Цікавтесь розкладом уроків дитини в умовах дистанційного навчання, навчальними платформами, на яких проходить навчання. Інколи дітям важко самостійно і швидко переорієнтуватися з одного виду освітнього процесу (очне навчання) на інший (дистанційне).



#### Правило 4

Слідкуйте за зміною видів діяльності дитини, робіть перерви

- 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.

#### Правило 5

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.

#### Правило 6

Допомагайте дітям вчитися організовувати свій навчальний час

- Часто, коли дитина бачить велику кількість завдань (6 і більше), 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.



## Правило 7

### Головне – допомогти почати

- Коли ми хочемо дитину до чогось швидко залучити – наприклад, до навчання – ми маємо пам'ятати, що в неї, як у кожної людини, є інерція.
- Дистанційне навчання інколи дезорганізовує: дитина грається, а їй треба сідати за уроки – тут допоможе обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання.
- Дієвим способом є також обмеження часом, наприклад: “За 10 хвилин сідаємо за уроки”.
- Зрозуміло, що це складно, адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил.
- Найлегший спосіб зекономити сили – примус. Але це програваний спосіб.

## Правило 8

### Метод “зеленої ручки”

- Пам'ятайте, що ваш школяр від постійного переключення з одного виду навчання на інший (очне-дистанційне) перебуває в напрузі. Саме тому ми маємо більше, ніж зазвичай, звертати увагу на те, що йому вдається добре.
- Використання методу “зеленої ручки” – підкреслювати успіхи, а не недоліки - особливо важливе і доречне у режимі підвищеної напруги, коли дитина не дуже впевнена в собі.