**ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ**

**ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ВДОМА**

 **ПОЧАТКОВА ШКОЛА**

**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.

**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. **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. **Таким дітям треба на розгін давати легкші завдання, а складні – потім**. Їм

 можна 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.

**У початковій школі мотивація до навчання – виключно зовнішня. Малюк вчиться заради задоволення, фану, заохочення.**

**1.** Нам важливо, **щоб, за можливості, не збивався звичний режим**. Це неможливо в повній мірі, він однаково вже збився, але треба створити новий і намагатись його дотримуватись.

**2.** **Треба, щоб для навчання було окреме місце.** Ідеально, щоб був окремий простір, “кокон”, щоб дитина розуміла: вона туди заходить – і все, вона вже налаштована на навчання.

**3.** **Важливо, щоб до навчання кликав якийсь сигнал**, як дзвоник – наприклад, будильник телефона. Це має бути приємний звук, якась улюблена музика – але **краще, аби це не був мамин голос**. По відношенню до мами і тата й так буде вдосталь напруги: зараз батьки живуть у змішаних ролях, а скрізь, де є змішані ролі, – є конфлікти.

**4.** **Оптимально, коли дитина займається 10, максимум 15 хвилин**. **Потім дзвенить дзвоник**, дитина може випити води, порухатись.

**5.** Пам’ятаймо, що **ми – не няньки і за дитину завдання не робимо**. Але деяким дітям важливо, аби ми були в кімнаті, коли вони вчаться. Можна займатися своїми справами, але потрібна присутність батьків. Час від часу можна підходити до дитини, питати, як справи, підтримувати її, прикладаючи руку до місця підтримки – між лопатками на спині. Це таємне місце підвищення самооцінки, додавання сил.

**6.** Ми пам’ятаємо, що дитина перебуває в напрузі – отже, ми маємо більше, ніж зазвичай, звертати увагу на те, що їй вдається добре. **Так званий метод “зеленої ручки”** – підкреслювати не недоліки, а успіхи – особливо потрібний у режимі підвищеної напруги, коли дитина не дуже впевнена в собі.

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