****

 ****

**Загальні тези 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.

**Тобто, зараз діти, особливо старші, потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.**

1. Ідеально, якщо батьки намагаються **бути в контакті зі станом дитини і її почуттями, чесно говорять про те, що з нами відбувається**. *Треба просто сказати: “Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, на все забив. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги”.*
2. Зараз Ви маєте бути обережними і терплячими до себе та своїх дітей. Адже адаптація триває до двох місяців.
3. Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі: “Я не вчитель”. Власне, чому батькам не можна навчати своїх дітей – ми дуже емоційно залучаємось. Якщо дитина щось не розуміє, ми не можемо впоратись зі своїми емоціями: нам здається, що ми не розумні, наша дитина нерозумна і таке інше. **А дитина може просто не сприймати нас у ролі вчителя – і це нормально*.*** *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



* **День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань.** **Звертайте увагу на домашні завдання як навчальний інструмент до самостійності, а не покарання.** Важливо, щоб навчання не асоціювалося з додатковим покаранням.
* Запитайте у підлітка **чи складений режим дня чи знає студент свій графік занять**. Якщо ні, допоможіть розробити розпорядок дня. Обговоріть його разом з дитиною у невимушеній обстановці, коли підліток в гарному настрої. *Адже якщо батьки почнуть суворо розповідати, критикувати, займатися «моралізаторством» що повинен виконувати підліток, на підсвідомому рівні включається захисний механізм – напад, зціпеніння або втеча.* Таким чином, дитина буде реагувати на критику або нападом і як наслідок створюється конфлікт, інша дитина в силу нервової системи може впадати в «зціпеніння» чи в захисний механізм «втеча» - буде ігнорувати вас, ваші прохання.
* У дитини, яка вчиться вдома, **має бути окрема територія**. Навіть якщо в неї немає своєї кімнати, хай це буде окреме місце, робоча зона. На ефективність навчання дуже впливає робоче місце**. Тож, щоб дитина могла зосередитися на виконанні завдань, потрібно забезпечити її комфортним та зручним робочим місцем**. Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку, буде сприяти відволіканню і шкодити здоров’ю дитини. Тому виберіть окремий куточок у будинку та обладнайте його. Не заважайте дитині під час дистанційного навчання, під час пар, а саме не коментуйте, не ведіть діалоги поруч з дитиною з іншими членами родини, таким чином Ви відволікаєте її увагу і показуєте свою певну зневагу.
* Для проходження навчання у дитини має бути можливість працювати з персональним комп’ютером чи ноутбуком, а також стабільне з’єднання з Інтернетом.
* Зараз в деяких родинах, батьки також працюють вдома, тому саме зараз **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.*
* **Якщо ми бачимо, що наша дитина – вмотивована і відповідальна, нам треба слідкувати, щоб вона відпочивала і перемикалась на різні види діяльності.** У таких дітей може бути більша, ніж зазвичай, потреба в комп’ютерних іграх, де скидається напруга. Ідеально, якщо є правило: наприклад, дитина 40 хвилин грає на комп’ютері, а потім робить 20 присідань або іншу фізичну вправу. Треба, щоб ми вмикали тіло, тому що йому зараз не вистачає уваги.
* Допоможіть вашій дитині, якщо у неї щось не виходить чи поганий настрій. Завжди підтримуйте.
* Хваліть дітей за виконану роботу. Щоб діти завжди були націлені на конкретний результат.
* Дозволяйте у визначений час спілкування онлайн. Повідомлення або дзвінок другу та викладачу стане в нагоді. Приємне спілкування й корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.

Вік студентів має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, дитина **“вчиться сама”. Однак пам’ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. Варто підключатися до його занять лише за потреби.**

**При цьому, важливо розуміти, що успіхи Вашої дитини індивідуальні, і порівнювати їх з іншими не потрібно.**

**Бажаю всім на психологічної витримки та сили!**

**На останок хочу додати трішки позитиву та усвідомлення.**

