

Поради батькам на період дистанційного навчання

Психолог Людмила Петринко



- Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчують 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.



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



Правило 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,
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 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.



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. Іноді дітям важко самотійно 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

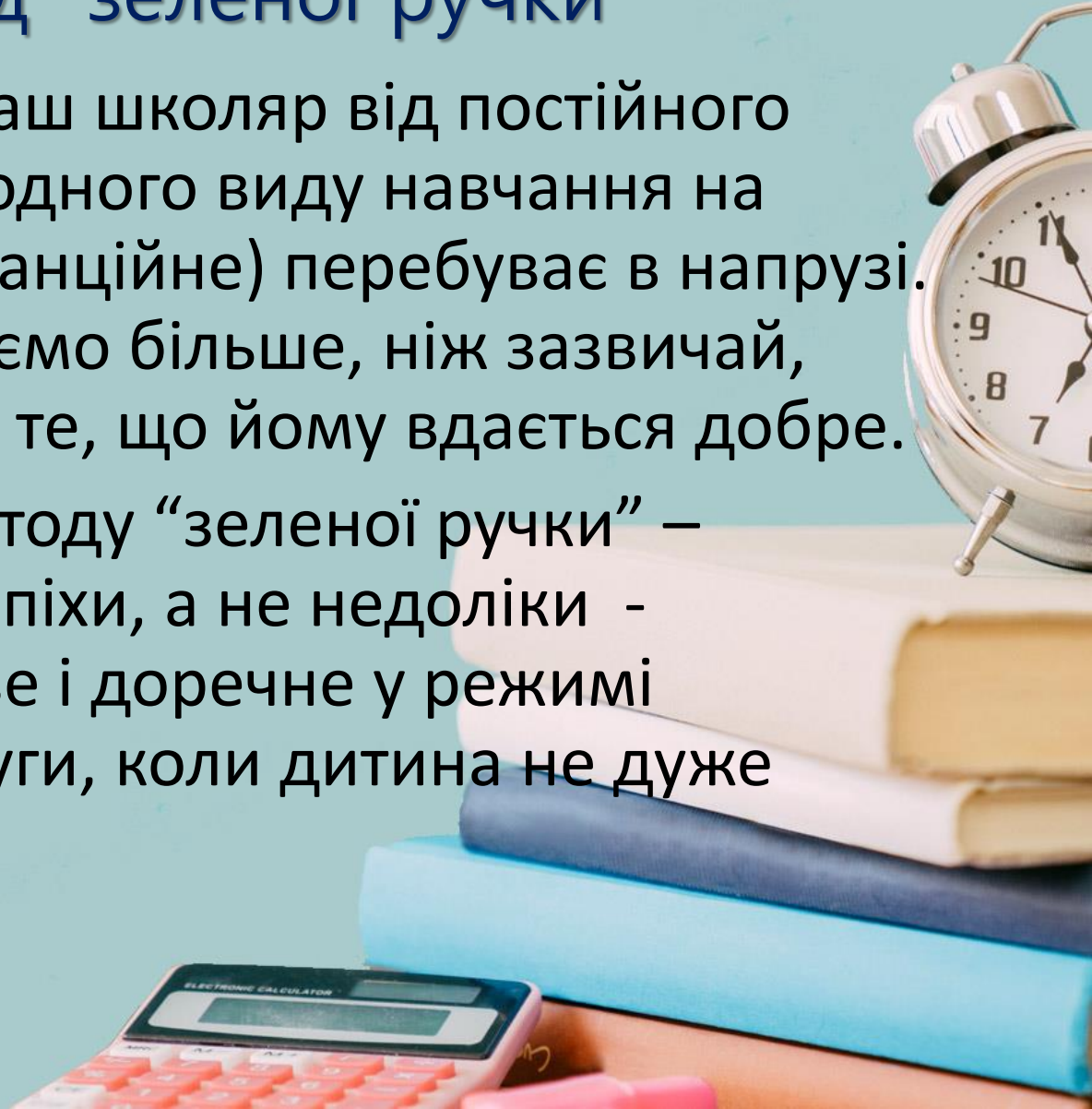
- Коли ми хочемо дитину до чогось швидко залучити – наприклад, до навчання – ми маємо пам'ятати, що в неї, як у кожної людини, є інерція.
- Дистанційне навчання інколи дезорганізовує: дитина грається, а їй треба сідати за уроки – тут допоможе обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання.
- 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 програшний 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.



Зараз непростий час, час
нестабільності і
невпевненості у
завтрашньому дні – а це є
випробуванням для всіх .

Тож зичу батькам сил,
терпіння і взаєморозуміння.

*Завжди з вами,
психолог Людмила Петринко*

