

Практичні поради для батьків

Для отримання додаткової цікавої інформації прошу вас
доєднатися до сайту психолога

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fpsycholog.i18.pp.ua%2F%3Ffbclid%3DIwAR2iAdbONRYqS6Bbyl2CBLuQwaAM9ket44XF0hzDjGdzt6nvUcyRy2hogwg&h=AT1nEet1Tg39toNm7XFATiO8Tqk1SbGJ5JTdMctzB0HyVJSKnrCSErvb2Aj7Qi2Ot5kJzY4J1zIJA8Mwz4dl7Uv330Xd2YcyozLyVMs6_1YEtuGtUfCVYbBH4q9jAAn7L0DY9g

1. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань. Ліцей – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчувають себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби ліцей 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.
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.
6. 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.
7. 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, вмиваються і починають усе робити. Коли така дитина їсть, вона спочатку з'їдає всі найсмачніші шматки і залишає несмачні наостанок. У такому ж режимі

вона «вмикається» в усе нове. Тобто дуже швидко «входить» в урок – але й швидко втомлюється. Вона швидко здає контрольну роботу – але не факт, що там не буде помилок. Про таких дітей кажуть, що вони все схоплюють миттєво, але не зрозуміло, наскільки довго будуть це пам'ятати. 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 – але довше йдуть. Ці діти переважно встають поволі, не з першого разу, зазвичай спочатку з'їдають несмачне, а смачні шматочки залишають наостанок. Таким дітям треба на розгін давати легші завдання, а складні – потім. Їм навіть можна ставити під час навчання енергійну музику – якщо музика їх не відволікає. Або робити перед уроком зарядку.

8. 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».

ШКОЛА II СТУПЕНЯ

У школярів середньої ланки під час підліткової кризи зазвичай страждає навчальна мотивація, тому що в мозку в цей час інші завдання. Підлітковий вік – це час, коли мозок складно сприймає нову інформацію. Тоді відбувається так званий синаптичний прунінг – відкидання невикористаних нейронних зв'язків.

У неї потерпає довгострокова пам'ять. Вона, не те що б не хоче – а фізично не може запам'ятовувати обсяги інформації, які їй пропонують. Тому:

1. Для підлітків добре, якщо їхній робочий день і день взагалі починається не о 8:30, а хоча б на годину пізніше.
2. Підлітки чинять опір материнській фігурі, вчителям дуже складно працювати з підлітками. Так можна організувати весь денний розклад. Чим менше материнського голосу, який наказує, що робити, – тим краще.
3. Підлітку важливо, аби ми бачили в ньому авторитетну фігуру. Щодо навчання можна сказати: «Давай сплануємо, скільки часу потрібно на кожен предмет».
4. Якщо підліток відчуває, що його контролюють – він буде бунтувати. Але йому також важливо бачити, що якщо він щось зробив – це він, умовно кажучи, зробив не даремно. Треба говорити, як ви цінуєте те, що він робить.

ШКОЛА III СТУПЕНЮ

Учні профільної школи вже націлені на результат. Якщо дитина нормально розвивається і дорослішає, у неї вже формується внутрішня мотивація до навчання. Така дитина буде сама шукати, де ще знайти інформацію, що їй потрібна. Тут ми

можемо допомогти, розповідаючи їй про онлайн-курси, які ми самі бачили, різні джерела інформації з питань, що цікавлять дитину.

1. Дитина старшої школи вже може бачити власну користь. У нормі, до 14-15 років вже має дозріти власна мотивація до навчання. Отже, цей вік має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, дитина «вчиться сама».

2. 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.

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