

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО КОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

від практичного психолога КЛІ №35 «Імпульс» Світлани Шушаріної



Нова реальність, у якій ми живемо, суттєво змінює звичний спосіб життя і накладає на батьків підвищену відповідальність. Як використати переваги дистанційного навчання та допомагати дитині?

✓ НАЛАШТУЙТЕСЬ НА НАВЧАННЯ ВДОМА

Поговоріть із дитиною про ситуацію, що склалась. Поясніть, що освітній процес не скасовується, тож зволікання з виконанням завдань та пропуск навчальних тем зовсім скоро перетворяться на непідйомний вантаж, з яким не вдасться розібратися за один день. Підготуйтеся разом із дитиною до онлайн-навчання технічно. Комп'ютер, доступ до мережі, налаштування мікрофону, інформаційна безпека – мінімальні вимоги до початку занять.

✓ КОНТРОЛЮЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ ДИТИНУ

Створіть фізично та емоційно безпечний простір для дитини, проводьте більше часу з нею, займайтесь спільними справами, грайте в ігри, читайте або просто будьте поруч; не залишайте малолітніх дітей самих, навіть на короткий час; постійно тримайте зв'язок з дитиною, якщо вона знаходиться вдома сама.

✓ ВИОКРЕМТЕ РОБОЧИЙ ПРОСТІР

Одна з проблем домашнього навчання: поруч чимало речей, які відволікають. Правильна організація робочого місця – ще одне важливе правило. Необхідно, щоб у дитини був власний простір, де вона буде виконувати уроки. Місце, яке буде налаштовувати її на навчальний процес. В ідеалі, звичайно, щоб була своя кімната, персональний стіл, комп'ютер. Якщо ж окремої кімнати немає, потрібно обладнати зручний куточок, де під час занять дитині ніхто не буде заважати. Слідкуйте за організацією робочого місця. Необхідні речі для занять повинні знаходитись в одному місці і завжди під рукою. Хаос та безлад можуть значно відволікати.

✓ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО РЕЖИМУ ДНЯ

Здоровий сон, харчування, свіже повітря і зрозумілий, незмінний, передбачуваний розклад на день необхідні нам як ніколи. По-перше, це дозволить вам стежити за часом і не давати йому проходити марно. По-друге, будь-який режим привчає організм до певного робочого циклу. Це збільшує можливості при засвоєнні нового матеріалу, робить процес навчання більш комфортним, здоровим. Порушення біологічних ритмів викликає розбалансованість в роботі організму і проблеми зі здоров'ям дитини.

✓ ЧІТКИЙ ГРАФІК

Розпорядок дня повинен бути завжди перед очима учня. Дитині необхідно точно знати, коли у неї починаються і закінчуються уроки, в який час вона буде відпочивати або займатися іншими справами. При необхідності можна вигадати систему мотивації і зробити розпорядок дня в ігровій формі. До початку першого уроку дитині необхідно бути готовою до навчання: закінчити гігієнічні процедури, зробити легку гімнастику, охайно та зручно вдягнутися і повноцінно поснідати. До уроку дитину може кликати певний сигнал, на зразок дзвоника (будильник телефона, приємна музика). Молодших школярів обов'язково потрібно контролювати протягом дня. Навіть якщо ви не вдома, зателефонувати і запитати наскільки успішно було виконано уроки або завдання.

✓ РОЗПОЧИНАТИ РАНОК З АКТИВНОСТІ

Найважливішим завданням вранці є життєва активізація. Саме рівень нашої ранкової активності дає мозку сигнал про те, як провести свій день. Звичайно, чудово нікуди з самого ранку не поспішати, але мозок тоді отримує сигнал про те, що так само мляво і неквапливо може проходити весь день. Тому дуже важливо знайти способи ранкової активізації, які підходять дитині. Це може бути зарядка, танці, вихід на свіже прохолодне повітря або ходіння сідцями.

✓ СТАВЛЕННЯ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Як показала практика, багатьом дітям виявилось складно вчитися вдома внаслідок недостатньо серйозного ставлення дорослих до такої форми освіти. Деякі батьки не тільки не сприяють комфортному навчанню, а й завантажують дітей домашніми обов'язками під час онлайн-навчання. Ставлення батьків до формату здобуття освіти у воєнний час формує ставлення і в дітей. Якщо дорослі весь час будуть говорити, що такий вид навчання – це несерйозно, звичайно, так до нього буде ставитися і дитина. Потрібно зрозуміти, що дистанційне навчання не менш значиме, ніж навчання офлайн.

✓ ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ

Помилкою батьків є як постійне спільне сидіння над уроками разом із дитиною, так і повне зняття контролю над результатами. Допомогти дитині у виконанні завдання – чудово, а робити все разом із дитиною – недоцільно. Навчайте дитину вчитися! Багато батьків не привчають дітей до самотійності і, щоб скоріше закінчити певну роботу чи домашні завдання, роблять їх замість дитини. Пам'ятайте: чим більше власної відповідальності за процес навчання буде відчувати дитина, тим активнішою та мотивованішою вона буде. Якщо дитина добре обізнана в роботі з комп'ютером і не відчуває труднощів комунікації онлайн, дайте їй більше свободи. Така форма навчання може розкрити несподівані таланти самоорганізації та дасть відчуття відповідальності.

✓ НАВЧАННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ

Самоорганізація – це найбільш вагомий чинник у процесі дистанційного навчання. Примусити себе сісти за уроки замість того, щоб поспати, погратися, порозважатися – це серйозний виклик для волі, і не тільки дитячої. Тому завдання дорослих – допомогти дітям. Комуś самоорганізуватись (тим, хто старший), когось організувати (початкова школа) в умовах дистанційного навчання. Не гніватись на дитину за лінощі чи недостатню відповідальність, а допомогти ї стати опорою, яка точно знадобиться, і не тільки в ході дистанційного навчання. Пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З 7-8 класу варто підключатися до занять дитини лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал та організовувати своє навчання.

✓ ВІЛЬНИЙ ЧАС І ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Важливо допомогти дитині правильно організувати перерви між уроками, щоб вона не знаходилась перед монітором більше відведеного часу. Провітрювати приміщення, робити гімнастику для очей, розминати тіло. Після закінчення уроків 2-3 години учень повинен відпочити. В цей час необхідно організувати дозвілля дитини так, щоб вона могла спокійно зайнятися своїми справами, усамітнитись, пограти...а потім уже виконувати домашнє завдання. Варто пам'ятати, що діти мають потребу в соціалізації. Під час воєнного стану вони мають бути на зв'язку зі зовнішнім світом: телефонувати знайомим, спілкуватися з однокласниками, грати з друзями, відвідувати гуртки.

✓ ЗРУЧНИЙ KIDSCONTROL

В Інтернеті дитина не завжди може диференціювати ресурси з небажаним вмістом, часто захоплюється іграми, тривалим переглядом відео блогерів, шкідливим контентом. Крім того, є можливість зараження вірусом, який призведе до появи системних помилок у пристрої. Уникнути ризику зловити вірус допоможуть спеціальні програми для батьківського контролю на телефоні. Завдяки ним батьки завжди знають, що робить дитина в телефоні: чим цікавиться, скільки часу проводить, де знаходиться в конкретний момент. Всі програми можна налаштувати за індивідуальними параметрами.

✓ МОТИВАЦІЯ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Перехід на дистанційну форму навчання в умовах війни викликав чимало опору та труднощів у дитини. Будьте другом, допомагайте та підтримуйте її. Створіть атмосферу, в якій дитина зможе висловлювати свою думку, поділитися переживаннями, бути мотивованою. Одним із найважливіших факторів успішного дистанційного навчання є підтримка та правильна мотивація. Велику частину часу онлайн-учень проводить в самостійному освоєнні матеріалу. Для цього необхідні концентрація уваги, наполегливість, бажання вчитися. Навчання має приносити радість пізнання, і тоді ви побачите результат. Пам'ятайте: ваша підтримка, заохочення та

уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою, а її зусилля не залишаються непоміченими.

*Закликаємо на час воєнного стану приділити особливу пильність
до своїх дітей, адже їхня безпека - понад усе!*

ПРОДУКТИВНОГО ТА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ!