

Поради психолога

Як оптимально організувати дистанційне навчання дитини

Пам'ятка для батьків

Зараз більшість школярів перейшло на навчання онлайн. Це правильне рішення під час пандемії, АЛЕ! Організація навчального процесу онлайн відрізняється від очного навчання дітей. В першу чергу тим, що дітям **СКЛАДНІШЕ ВЧИТИСЯ ДОМА**. Кожна третя дитина перебуває у стресовому стані/тривозі, пов'язаній зі сформованими обставинами.

Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде. Зараз цього немає. Натомість є купа обмежень: на вулицю не ходи; мій руки; обличчя не чіпай; не гуляй; питання не став тощо.

Стрес і тривога, яку можуть відчувати діти, безумовно буде і вже відбивається на їхній пізнавальній активності (допитливості), навчальній мотивації, успішності.

Стрес — це не найсприятливіший ґрунт для розвитку. Для того щоб допомогти дитині створити позитивну атмосферу для навчання, систематизувати і структурувати (тобто зробити зрозумілим) цей процес, пропонуємо такі кроки.

1. Скласти чіткий розклад / режим.

Стабільність і зрозумілість — це те, що для дітей створює якусь зону безпеки. А адже саме в безпеці діти прагнуть розвиватися, вчитися і пізнавати світ. Складіть новий розклад для дитини. Повісьте його на видноті, намагайтеся дотримувати режиму дня (підйом в один і той же час, перерви, прийом їжі тощо). Режим позитивно позначається і на нервовій системі дитини.

2. Організувати робочу зону.

Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок + навушники. Де будуть **ТІЛЬКИ** потрібні для «цього» уроку матеріали. Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Також на працездатність дитини впливає світло — яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

3. Організувати форму.

Дитина не повинна сидіти в піжамі. Вона і так навчається вдома (у дітей будинок не асоціюється з навчальною діяльністю, а більше з відпочинком). Учневі буде значно

простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо він буде одягнений у відповідний (асоціюється з навчанням) одяг. Це якась уніформа, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

4. Робити перерви.

Фокус уваги школяра на відеоконференції / уроці 20 хвилин. Не більше. У старших школярів 30 хвилин і то у разі внутрішньої мотивації й інтересу до предмета. Скільки триває відеоурок? 40? 45 хвилин? Дитина докладає чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах). Братися до виконання домашньої роботи, яку чомусь задають в онлайн-школі, доцільно не раніше, ніж за годину-півтори після закінчення уроків. Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

5. Заохочувати спілкування з однолітками.

Провідна діяльність школярів середніх і старших класів — це спілкування. Та й в цілому школярі (зокрема молодші) звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції. Заохочуйте спілкування, розмови, скайп-коли, можливо, навіть якісь ігри онлайн з однокласниками. Загалом, створюйте і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватися з однолітками (безпечно, звісно ж).

6. Знизити очікування і вимоги.

Нові умови навчання, тиск суспільства, страхи і тривога заважають дитині розуміти і вчитися як раніше. Отже, якщо помітили, що оцінки й успішність вашого сина / дочки погіршилася — НЕ СВАРІТЬ І НЕ ТИСНІТЬ, а навпаки, зверніть увагу на ситуацію. Адже це може бути однією з ознак стресу. Дитина потребує допомоги і відкритого діалогу з батьками. Дітям складно. Якщо ми ще будемо стояти у них над душею, вимагаючи тільки позитивних оцінок, то це посилить їхню тривогу, погіршить стосунки з ними. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

7. Мотивувати і помічати успіхи.

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Водночас не забуваємо відзначати її успіхи. Якщо порівнюємо, то тільки із самим собою. Навчайте дітей помічати хороше в обставинах, що склалися, розмовляйте, хваліть і підтримуйте. Ось такі базові та найнеобхідніші правила, що допоможуть правильно організувати процес дистанційного навчання.