

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА.
ЯК ОПТИМАЛЬНО ОРГАНІЗУВАТИ ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ
ДИТИНИ.
ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

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 стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина відвідувала школу та отримувала знання безпосередньо під контролем учителя. Сьогодні ж саме батьки мають правильно організувати та мотивувати дитину продовжувати працювати і під час дистанційного навчання. Як же зробити це таким чином, щоб не зіпсувати стосунки в родині і не порушити психологічну атмосферу в домі?

1. Складіть разом з дитиною чіткий розклад (підйом та відхід до сну, навчальний час, відпочинок, прийом їжі тощо) та дотримуйтеся його.
2. Організуйте робочу зону для навчання, де дитину не будуть відволікати.
3. Не забувайте, що дистанційний урок – це також урок, тому учень повинен мати відповідний зовнішній вигляд. Ця умова важлива насамперед для розуміння учня серйозності процесу навчання.
4. Заохочуйте дитину до спілкування з однокласниками онлайн – це підтримає єдність класу та мотивуватиме до навчання.
5. Не переносьте свої тривоги та страхи на дитину. Діти швидше адаптуються до нових умов, тому вам не варто постійно говорити їм про свої переживання.
6. Помічайте успіхи дитини та правильно мотивуйте її. Дистанційне навчання буде ефективним лише у випадку чіткої мотивації, а не змушування.
7. Не намагайтеся замінити дитині вчителя, ви – батьки і маєте відповідати лише цій ролі. У випадку незрозумілих питань щодо уроку, звертайтеся за допомогою до педагога.
8. Оскільки дитина постійно вдома, її енергія та запал не використовуються, тому можуть виникнути проблеми у спілкування. Заохочуйте дитину до спільної діяльності, як господарської, так і ігрової.

Дистанційне навчання – це процес, який впливає на відносини батьків та дітей, тому слід правильно виставити кордони власного впливу і відповідати лише за власне «коло компетентності».

Для того щоб допомогти дитині створити позитивну атмосферу для навчання, систематизувати і структурувати (тобто зробити зрозумілим) цей процес, пропоную такі кроки.

1. СКЛАСТИ ЧІТКИЙ РОЗКЛАД / РЕЖИМ

Стабільність і зрозумілість – це те, що для дітей створює певну зону безпеки. 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 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 піжамах. 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 та інтересу до предмета. 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 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. Вони звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції. Заохочуйте спілкування, розмови, скайп-коли. 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 погіршилися — 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 душою, 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.