



Навчання вдома: практичні поради для батьків

1. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань. Школа – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчують себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби школа 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.

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.

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. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

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.

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.

6. 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, умиваються 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.

7. 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». Так ми виявляємо повагу до своєї дитини як до людини. Зрозуміло, що це складно, адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил. Найлегший спосіб зекономити сили – примус. Але це програшний спосіб.