



Психологічні поради для батьків під час дистанційного навчання



Як зробити так, щоб вдома
діти не закинули навчання і
водночас не відчували себе
напружено?

Загальні рекомендації



1. Ми повинні розуміти, що під час війни діти, так само як і ми, перебувають у стані стресу. Вони відчують загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. Наші діти **потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.**

2. Важливо, щоб батьки намагалися **бути в контакті з своєю дитиною і її почуттями**, чесно і з підтримкою говорити про те, що з нами відбувається. Треба просто сказати: *“Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, не зміг. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги...”*



Уявіть, що в кожній дитині є чаша, яку потрібно наповнювати – ніжністю, любов'ю, безпекою та увагою. У декого з дітей, вона повна, в декого вона наповнена на половину, а є діти в котрих вона майже порожня.



ЕМОЦІЙНА ЧАШКА



ЯК ДІТИ СПРАВЛЯЮТЬСЯ З ПОРОЖНЬОЮ ЧАШКОЮ:

- крадуть з чужих чашок
- поводяться погано, щоб привернути вашу увагу та показати, що їм потрібне поповнення
- думають, що їм потрібно битися або змагатися за кожне поповнення
- деяким дітям здається, що вони мають чашку без дна та потребують постійного доливання



ЩО НАПОВНЮЄ ЧАШКУ ДИТИНИ:

ігри та дружба,
спілкування
час на самоті
любов і прихильність
включеність
досягнення та успіхи
улюблені справи

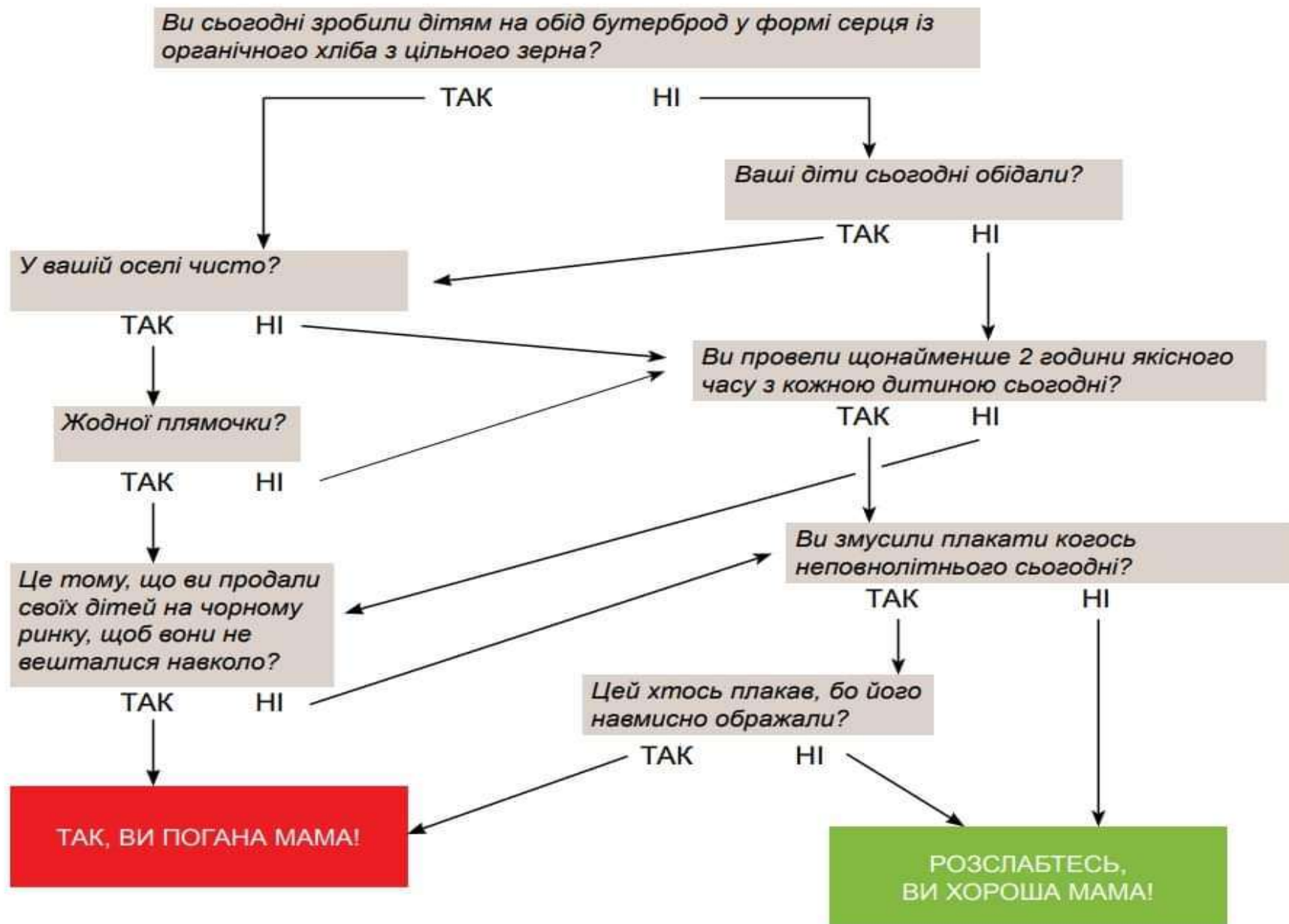
ЕМОЦІЙНА ЧАШКА



ЩО СПУСТОШУЄ ЧАШКУ ДИТИНИ:

стрес і напруга
неприйняття близькими
• самотність та ізоляція
крик і покарання
часті невдачі
втома
справи не до душі

ЧИ ХОРОША ВИ МАМА?



Усміхніться, мами...
Ідеальних людей не буває.



Зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей.

Ми дуже любимо своїх дітей, проте, ми НЕ вчителі, у нас немає потрібних професійних навичок, ми не вміємо пояснювати предмети і, найголовніше – ми дуже емоційно залучаємось. Якщо дитина щось не розуміє, ми не можемо впоратись зі своїми емоціями. **А дитина може просто не сприймати нас у ролі вчителя – і це нормально.** Тому важливо спокійно, з підтримкою і розумінням налаштувати дитину на навчальний процес.

Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі: *“Я не вчитель”, але я мама (тато) і в мене все вийде!*»



В цей час дистанційне навчання можна використати не тільки для захисту здоров'я, а й для сімейного спілкування та тренування навички планування справ.



Практичні поради

Планування і організація – важливі складові успіху домашньої освіти під час дистанційного навчання. Якщо ви хочете, щоб навчання пройшло успішно, зберіть всю сім'ю за одним столом і проговоріть, як тепер змінилося ваше життя.



- ➔ **Дотримуватися режиму дня**
- ➔ **Розробіть розклад.** Важливо створити розклад, який буде включати в себе навчання, прийоми їжі, домашні справи та інші заняття.
- ➔ **Пам'ятайте, що ми не можемо заставляти дитину цілий день виконувати домашнє завдання.** Школа – це не все життя дитини, особливо зараз.
- ➔ **У дитини, яка вчиться вдома, має бути окрема територія.**



➡ Відчиняйте вікна, провітрюйте, дбайте про свіже повітря та гігієну помешкання.

➡ Слідкуйте, щоб дитина робила регулярні перерви



➡ Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності

➡ **Долучайтесь до процесу навчання.**

Однак пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З сьомого-восьмого класу варто підключатися до його занять лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання. Тож створіть дитині такі умови, в яких вона буде відчувати свою відповідальність за навчання. При цьому цікавтеся її успіхами, враженнями від онлайн-навчання, попросіть ділитися труднощами, підтримуйте свого школяра.

➡ **Обговоріть зроблене.** В кінці кожного дня обговоріть з дитиною питання, які у неї виникли, при потребі проконсультуйтеся з педагогами чи класним керівником.

➡ **Похваліть дітей та себе.**

Ви опинилися в незнайомій ситуації, ваш «шкільний день» не буде ідеальним, і це нормально. Просто пам'ятайте, що і ви, і ваші діти адаптуються до чогось абсолютно нового, тому вас неминуче чекають труднощі.



➡ **Не забувайте разом з сім'єю відпочивати та веселитись**

Не звинувачуйте себе за те, що щось не вдалося.

Станьте однією командою, прислухайтеся один до одного, знайдіть час для душевних розмов та молитви.



Рекомендації для середньої школи (5-9 кл.)

У школярів середньої школи під час підліткової кризи зазвичай страждає навчальна мотивація, тому що в мозку в цей час інші завдання.

- ❖ Для підлітків добре, якщо їхній робочий день, і день взагалі починається не о 8:30, а хоча б на півгодини пізніше. Це був би величезний внесок у їхнє здоров'я. Адже їхні потреби у сні більші, ніж зазвичай.
- ❖ Підлітку важливо, щоб ми бачили в ньому авторитетну фігуру. Тож якщо ми зараз перекладемо частину родинної відповідальності на нього, якщо він готовий її взяти, – це буде внесок і в наші стосунки, і у відчуття сили самим підлітком. Ми можемо поставити пряме запитання: *“Чим я можу бути для тебе корисним, що я можу зробити для тебе зараз?”*. Наступний крок: *“Я не хочу, аби твій день перетворювався на суцільне навчання, давай подумаємо, що там буде ще”*. Щодо навчання можна сказати: *“Давай сплануємо, скільки часу потрібно на кожен предмет, і скажи мені сам – тебе контролювати чи не треба?”*.
- ❖ Треба запитати підлітка, як краще облаштувати його місце. І тут, оскільки ми маємо справу зі спротивом, можливо, підліток вирішить робити уроки на підлозі, лежачи. Треба поставитись до цього з розумінням – це також буде внесок у стосунки і в повагу до особистого простору підлітка.

- ❖ **Зазвичай, підлітки схильні чинити опір, з ними важко працювати.** Тому, чим менше материнського голосу, який наказує, що робити, - тим краще.
- ❖ **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.
- ❖ **Ми можемо вимагати чогось від дитини тільки тоді, коли їй є, що від нас дзеркалити.** Я можу очікувати, що мої діти займаються зарядкою, якщо я сама займаюсь. Вони мають бачити, що ми вчимось або працюємо з дому. І це буде геніально – якщо ми всідаємось або разом, або кожен у своїй кімнаті, і до нього долітає, як ви слухаєте лекцію або працюєте.



Зараз насправді непростий час
і випробування для всіх – тому
бажаю здоров'я та сил батькам,
дітям і вчителям.

Колківський ліцей

Немає ЩАСТЯ
більшого на світі,



ніж любляча сім'я, живі
батьки й здорові діти!