

Поради від психолога для учнів при дистанційному навчанні.

Організація освітнього процесу відрізняється від очного навчання дітей у першу чергу тим, що дітям **СКЛАДНІШЕ ВЧИТИСЯ ВДОМА**. Кожна третя дитина перебуває у стресовому стані/тривозі, пов'язаній зі сформованими обставинами. Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зарозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде.

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.

Скласти чіткий розклад/режим

Стабільність і зрозумілість – це те, що створює якусь зону безпеки. Складіть новий розклад для себе. Намагайтеся дотримуватися режиму дня (підйом в один і той же час, перерви, прийом їжі тощо). Режим позитивно позначається і на нервовій системі.

Організувати робочу зону

Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій чуточок (обов'язково ввімкнений екран монітору чи телефону та наявні навушники). Де будуть **ТІЛЬКИ** потрібні для «цього» уроку матеріали. Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Також на працездатність впливає світло. Яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

Організувати форму

Ви не повинні сидіти в піжамах. Буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і «переключитися» на заняття, якщо ви будете одягнені у відповідний (асоціюється з навчанням) одяг.

Робити перерви

Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби ви перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах).

Поради батькам

Знизити очікування і вимоги. 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. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переоцінки вимог стосовно дитини.

Мотивувати і помічати успіхи

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Спробуйте переконати дитину в тому, що система примусу відходить в минуле. Кожна людина в сучасному світі розуміє ту міру відповідальності за своє життя, яку вона несе. Ніхто не допоможе тобі стати освіченою і успішною людиною, якщо ти сам не захочеш і не навчишся цього. Дистанційна освіта дає унікальний шанс довести самому собі, чого ти вартий. Але батьки повинні усвідомлювати, що такий рівень відповідальності за своє життя дитина отримує з часом. І головна мета батьків – допомогти своєму школяреві це зрозуміти і створити максимально комфортні умови для того, щоб він зміг оволодіти навичками онлайн-навчання.

Водночас не забуваймо відзначати і успіх. 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.

Шановні батьки! Карантин – не канікули! Це означає, що необхідно допомогти дітям вдома організувати роботу в умовах дистанційного навчання.

Дистанційне навчання буде організоване засобами середовища Google Classroom, яке дозволяє швидко створювати і узагальнювати завдання, обмінюватися інформацією, виставляти оцінки, залишати коментарі, спілкуватися учням і учителям.

Намагайтеся, щоб діти працювали відповідно до графіка: вчасно і систематично! Контролюйте, щоб дитина добросовісно виконувала домашнє. Зрозуміло, що це складно, адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил. Найлегший спосіб зекономити сили – примус. Але це програваний спосіб. Зараз непростий час і випробування для всіх – тож зичимо терпіння і мудрості!