

## Рекомендації батькам для організація дистанційного навчання.

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, пропоную 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.

### 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.

### 4. Спілкування з однолітками.

Провідна діяльність школярів середніх і старших класів — це спілкування. Заохочуйте спілкування, розмови, скайп-колли, можливо, навіть якісь ігри онлайн з однокласниками. Загалом, створюйте і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватися з однолітками (безпечно, звісно ж).

### 5. 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.

6. Помічати успіхи. Не забуваємо відзначати успіхи дитини. 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.