

Корисні поради батькам: Як налаштувати дітей на дистанційне навчання



Перша та найголовніша порада - зберігати спокій і не панікувати

Психолог Юлія Святенко розповіла, як правильно організувати навчальний процес вдома під час січневого локдауну, аби уроки проходили з користю. Про це вона казала в ефірі "Ранок з Україною".

За її словами, перше і найголовніше - це **спокій!** Не потрібно панікувати, адже настрій дорослого та його ставлення до процесу віддзеркалюється на дитину.

"Дуже важливо, щоб батьки налаштовували психологічно дітей на навчання. Діти, особливо в молодшому шкільному віці, сприймають навчання через призму сприйняття батьків, якщо батьки ставляться до навчання - "О боже, це жах!" - знову будуть емоційні навантаження. Важливо батькам видихнути і спокійно до цього ставитися, тоді і діти це будуть сприймати в ігровому форматі", - пояснила експерт.

По-друге - для більш продуктивної співпраці можна **організувати систему мотивації**, яка буде додатковим стимулом навчатись. Корисно буде навіть вигадати різні бонуси із фінальним, головним призом.

По-третє, **робочий графік**. Він особливо актуальний для дітей старшого шкільного віку.

"Для підлітків важливо вміти організовувати свій робочий день, мати розпорядок дня і вміти організувати свій тайм-менеджмент", - зазначила Святенко.

Новини за темою: Під час посиленого карантину у січні ПТУ повинні навчати дистанційно, - МОН

Четверта рекомендація - **правильно організувати робочий простір**.

"Важливо щоб на робочому місці дитини не було нічого зайвого, на що дитина може переключатись. Добре, якщо це буде окрема кімната, де дитина може сидіти за столом, а не лежати на ліжку разом із ноутбуком. Але якщо кімнати немає, то варто подбати, аби дитина навчалась сидячи, бо у лежачому, розслабленому положенні сконцентруватися на навчанні неможливо", - додала психолог.

Наостанок, експерт порекомендувала **"висміяти з голови усе зайве"**. Можна подивитися разом якийсь кумедний ролик або коротенький мультик, який допоможе посміятися від душі. 5 хвилин такої психотерапії на день - і всю напругу дистанційного навчання як рукою зніме!

Новини за темою: Київ посів 20 місце у рейтингу найкращих міст для дистанційної роботи. Нагадаємо, раніше Міністерство освіти та науки України рекомендувало школам продовжити канікули на час посиленого карантину, який діє в країні з 8 до 24 січня. Керівникам місцевих департаментів освіти направляли відповідні листи.

До слова, школярі у 2020 році вже були змушені перейти на дистанційне навчання, внаслідок чого більшість батьків стали витрачати більше часу на підготовку уроків із дітьми. Зокрема, на підготовку своєї дитини до навчання батьки щодня витрачали в середньому 3 години 37 хвилин.