**Навчання вдома: практичні поради для батьків**

Зараз більшість школярів перейшло на навчання онлайн. Організація навчального процесу онлайн відрізняється від очного навчання дітей. В першу чергу тим, що дітям СКЛАДНІШЕ ВЧИТИСЯ ДОМА. Кожна третя дитина перебуває у стресовому стані/тривозі, пов’язаній зі сформованими обставинами.

Однією зі складових стресу є втрата тієї стабільності та структурованості (зрозумілості), яка була, коли дитина мала чіткий режим, розклад і розуміння, що за чим йде. Зараз цього немає. Натомість є купа обмежень.

Стрес і тривога, яку можуть відчувати діти, безумовно буде і вже відбивається на їхній пізнавальній активності (допитливості), навчальній мотивації, успішності.

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.

**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. Також на працездатність дитини впливає світло — яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

**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. Це якась уніформа, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

**4. Робити перерви.**

Фокус уваги школяра на відеоконференції / уроці 20 хвилин. Дитина докладає чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному уроці. Тому вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками (по можливості не в гаджетах). Братися до виконання домашньої роботи, яку чомусь задають в онлайн-школі, доцільно не раніше, ніж за годину-півтори після закінчення уроків. Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

**5. Заохочувати спілкування з однолітками.**

Школярі звикли проводити багато часу в колективі спілкуючись, тому можуть відчувати дискомфорт в ізоляції. 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).

**6. 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. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

**7. Мотивувати і помічати успіхи.**

Не змушуємо дитину, а мотивуємо! Водночас не забуваємо відзначати її успіхи. Якщо порівнюємо, то тільки із самим собою.

Ось такі базові та найнеобхідніші правила, що допоможуть правильно організувати процес дистанційного навчання.