

## **Карантин затягується. Почався процес дистанційного навчання. Хочу звернутися до Вас з декількома рекомендаціями.**

Через коронавірус все більше людей по всьому світу самоізолюються. Медичні працівники дуже радять не виходити з дому без необхідності, щоб не захворіти самим і не поширювати інфекцію. Але що робити 24 години разом з родиною в обмеженому просторі, а думки про пандемію викликають неоднозначні емоції?

Батькам і близьким дитини важливо самим постаратися зберегти спокійне, адекватне і критичне ставлення до подій. Емоційний стан дітей безпосередньо залежить від стану дорослих. Досвід батьків з інших країн показує, що буде потрібний певний час на адаптацію до режиму самоізоляції, і це нормальний процес.

### **Говоріть, що ви поруч**

Незвична ситуація може викликати у дитини сильне занепокоєння. При цьому діти можуть по-різному реагувати на стрес. Хтось може відразу ж висловити стурбованість, а інші замикаються в собі або проявляють тривожність іншим способом. У будь-якому випадку, потрібно бути уважними, щоб не пропустити зміни в поведінці і емоціях дитини. Слід пам'ятати, то такі симптоми в існуючому стані цілком нормальні. Дітям потрібно пояснити, що їх переживання повністю відповідають ситуації і Ви (батьки) розумієте і підтримуєте їх.

Не уникайте відповідей на запитання дітей про вірус і т.і., але і не занурюйтесь в тривалі обговорення ситуації пандемії і її ризиків.

Не обговорюйте проблеми в присутності дітей.

Розпорядок дня - це те, що дає відчуття безпеки дитини. Тобто, лягати спати і прокидатися бажано в один і той же час, снідати, обідати і так далі. Звичайно, в під час карантину підтримувати режим на 100% буде складно, але потрібно постаратися зберегти основні пункти.

Рекомендую всією родиною обговорити і спільно скласти режим дня, який буде включати в себе всі необхідні складові. Залучайте до цього процесу дітей - їм буде простіше дотримуватися розкладу, в обговоренні якого вони також брали участь.

Важливо, щоб під час карантину зберігалися режим дня і дисципліна, також для того щоб дитині було простіше повертатися до навчання.

### **Дистанційне навчання**

Дистанційне навчання - серйозний виклик для дітей та батьків, тест на ступінь самостійності і відповідальності учнів, на вміння організовувати своє життя і керувати ним, на сформованість вміння вчитися. При цьому дистанційне навчання можна сприймати і позитивно - як можливість для дитини, особливо старшокласника, вчитися самому швидше, ніж в школі.

Уважно ознайомтеся з рекомендаціями, які ви отримуєте з гімназії з організації дистанційного навчання дітей. Орієнтуйтеся на офіційну інформацію, яку ви отримуєте від класного керівника і адміністрації. В

даний час існує цілий ряд ресурсів, які допомагають і батькам, і педагогам в дистанційному навчанні.

Планування і організація - важливі складові успіху домашньої освіти. Поговоріть з дітьми про нові правила і донесіть до них інформацію, що, незважаючи на те що вони тепер сидять вдома, вони все одно будуть отримувати домашні завдання, які необхідно виконувати без затримок.

Бажано записувати всі завдання і справи на день і викреслювати їх по мірі виконання, щоб учні могли спостерігати за своїми успіхами.

Пояснюючи щось дитині ви не зобов'язані дотримуватися академічних методів подачі інформації - спробуйте мислити нестандартно і з гумором, спирайтеся на досвід вашої родини, бажано наводити приклади з життя, і Ваші учні це обов'язково оцінять.

Спостерігайте і аналізуйте як, за допомогою яких методів, дитина швидше і ефективніше розуміє і запам'ятовує новий матеріал. Намагайтеся спиратися на результати Ваших спостережень в подальшому.

Ви можете підвищити привабливість дистанційних уроків, якщо спробуєте «освоїти» деякий навчальний матеріал разом. Наприклад, можна задати питання, взяти участь в дискусії і тоді урок перетвориться в захоплюючу, пізнавальну гру-заняття. Для дитини - це можливість підвищити бажання вчитися, а для батьків - краще пізнати і зрозуміти своїх дітей.

Приготування обіду може стати уроком з декількох предметів відразу: від повторення правил гігієни і причин, за якими необхідно мити руки з милом і мити овочі і фрукти перед їх приготуванням; повторенні представників овочів і фруктів; від повторення назви кольорів, форм і розмірів предметів якими користуєтеся під час приготування їжі англійською мовою, до вивчення або повторення таблиці множення і підрахунку відсотків інгредієнтів для старших школярів.

Під час спостереження з вікна за погодою і станом дерев можна вивчати і повторювати природознавство і біологію. Ставити запитання, просити відповісти, наводячи приклади, порівнювати як один і той же процес проходить у різних рослин.

Важливо коротко обговорити з дітьми в кінці кожного навчального дня питання, які у них виникли, сформулювати їх чітко, щоб задати вчителю або відвести на них додатковий час завтра; перерахувати і оцінити все, що було зроблено (дуже важливо, щоб учень сам постарався оцінити свої дії, а Ви тільки допомагали йому в цьому). Щоденна оцінка виконаного допомагає дітям відчувати, що вони щось досягли за день, і знати, що їх чекає завтра. Хваліть, висловлюйте радість, повагу за результатами досягнень Ваших школярів. І не шкодуйте обіймів.

### Похваліть себе

Ваш «шкільний день» не буде ідеальним, і це нормально. Просто пам'ятайте, що і Ви, і Ваші діти адаптуються до чогось абсолютно нового, а нове ідеально виходить не часто.

Більшість школярів погано відчують час і не вміють його планувати. Допоможіть дитині скласти план на кожен день, а ввечері детально його проговорити і подумки прокрутити «відеофільм» завтрашнього дня. Важливо, щоб в учня перед очима був годинник або таймер, який фіксував би закінчення запланованого періоду. Корисно розбити роботу на відрізки по 15-30 хвилин, в залежності від віку і можливостей, а між ними робити п'ятихвилинну перерву.

Зверніть увагу на організацію робочого місця дитини, де нічого не повинно відволікати. Все необхідне повинно бути в зоні доступу витягнутої руки, в той час як мобільний телефон та інші гаджети - поза робочою зоною.

Може дитині бажано працювати одній в кімнаті, щоб нічого не відволікало, а може спокійніше і зібраніше буде Ваш учень, якщо хтось просто перебуватиме з ним поруч, але займатиметься своїми справами. Не потрібно постійно сидіти поруч і контролювати. Якщо дитина не зібралася і не зробила заплановане, то не матиме можливість зайнятися чимось цікавим для неї, тому що час втрачено.

Намагайтеся використовувати цю вимушену ізоляцію, щоб розвинути у свого школяра навички самоосвіти.

Під час перебування вдома і Вам і дитині важливо залишатися в контакті з близьким оточенням (за допомогою телефону і т.д.), однак необхідно зменшити загальний інформаційний потік (новини, стрічки в соціальних мережах). Для того щоб бути в курсі актуальних новин, достатньо обрати одне джерело інформації і відвідувати його не частіше 1-2 разів на день (наприклад, вранці і ввечері, але не пізніше ніж за 2 години до сну), це допоможе знизити рівень тривоги.

Перебуваючи вдома, дитина може продовжувати спілкуватися з класом, друзями (дзвінки, ФБ, групові чати). Батьки можуть підказати ідеї проведення віртуальних конкурсів і інших цікавих видів активності. Можна запропонувати підліткам почати вести власний відеоблог на тему, яка цікавить.

Треба передбачити періоди самостійної активності дитини (не варто її весь час розважати і займати) і спільні з дорослим справи, які давно відклалися. Головна ідея полягає в тому, що перебування вдома - не «покарання», а ресурс для засвоєння нових умінь, отримання знань, для виконання нових цікавих справ.

При цьому батькам необхідно пам'ятати - особливо у цей складний період - про те, що важливо залишати за собою право на власний час, власний простір. Дітям корисно знати, що у мами зараз 5, 10, 15 хвилин на турботу про себе. Так дитина вчиться поважати і свій власний простір. Вчиться тому, що про себе можна і потрібно піклуватися.

Наша нервова система має ліміт спілкування. Якщо ми не будемо брати паузу усвідомлено, з повагою до своєї особи, потім будемо звинувачувати себе почуттям провини через те, що зірвалися на дитину. Їм (навіть немовлятам) ми точно не потрібні в повному контакті 24 години на добу.

Дітям буде вдома нудно, як не крути. Іноді їм навіть бажано посумувати. Дитина буде шукати, чим зайнятися і зрозуміє, що їй дійсно цікаво. У такі моменти часто народжуються ідеї, починається творчий процес.

Як відомо, зміна видів діяльності найкращий вид відпочинку. У нашій з Вами ситуації це допоможе відволіктися від думок про необхідність виконувати вимоги про обмеження пересування у зв'язку з карантинном.

### **Залучайте дитину до роботи по дому.**

Десятиліття досліджень доводять: якщо дитина виконує обов'язкові домашні справи - це позитивно впливає на навчання і психіку, а також, в майбутньому, піде на користь становленню особистості і допоможе адаптуватися до соціального оточення. Згідно з дослідженнями Марті Россмана (почесного професора університету Мінесоти), якщо Ви з раннього віку привчаєте свою дитину виконувати домашню роботу, вона відчує себе самостійною, відповідальною і впевненою у собі.

Поясніть, що зараз в родині все повинні один одного підтримувати, і Вам, як ніколи, необхідна їх допомога. Не потрібно примушувати або наказувати. Не потрібно перевантажувати дитину домашніми справами, але вона може допомагати батькам вдома. Запитайте, що з домашніх обов'язків їй більше до душі.

Наприклад можна доручити:

- вологе прибирання в квартирі, пилосоити та /або витирати пил;
- поливати квіти;
- піклуватися про домашнього вихованця;
- застеляти своє ліжко;
- мити посуд, накривати на стіл або протирати його після їжі.

Не забудьте подякувати за допомогу. Похвала надихне і, можливо, наступного разу дитина захоче зробити по дому більше.

### **Чим можна зайнятися в хвилини відпочинку?**

Вважається що людина завжди знайде, чим можна зайнятися вдома було б бажання.

Влаштовуйте вечори настільних ігор. Це не тільки розвиток дитини, а й можливість разом посміятися, поспілкуватися, зблизитися. Коли ще у вас була можливість приділяти один одному стільки часу?

Не забувайте про інтелектуальні ігри. Наприклад, відома гра «Вгадай, хто ти»: коли кожному учаснику ліплять на лоб стікер з ім'ям якого-небудь персонажа або назвою тварини. І людина, ставлячи питання іншим учасникам гри, повинна відгадати, що написано на стікері. Такі завдання піднімуть настрій і дорослим.

Спробуйте ігри на сприйняття. Роздрукуйте, якщо є така можливість, малюнки, які дитина може прикрасити, переробити, закінчити і т.д.. Можна малювати або розфарбовувати картинки за номерами, а якщо роздрукувати кілька примірників запропануйте розфарбувати той самий малюнок декількома варіантами.

Корисні для розвитку дітей малюнки за клітинками під диктовку, так звані графічні диктанти, їх дуже широкий вибір різного ступеню складності в інтернеті.

Можна разом з дитиною вибрати цікаву книгу, почитати вголос або послухати аудіо-книгу, потім поговорити про прочитане, охарактеризувати головних героїв, обговорити їх поведінку і емоції.

У спілкуванні з дітьми повинні брати участь усі члени родини – звертайтеся до них про допомогу.

**Займіться виготовленням саморобок.** Це заняття подобається дітям. Для нього можна використовувати підручні матеріали: скотч, картонні коробки з-під взуття, обрізки тканини та інше. Також добре підходить різнобарвний обгортковий папір: діти роблять з нього колажі, одяг для ляльок і навіть стіни для фортець. Фантазія людини безмежна і дозволяє знаходити неочікувані варіанти використання матеріалів для виробів та ігор; практично все, що є під рукою.

Стимулюйте заняття конструкторами "Лего". Дитина сама, або за зразком, може щось побудувати, як варіант на Ваше замовлення.

#### **Співайте в караоке**

Пісні допоможуть на час відволіктися. Караоке прямо в квартирі непогана ідея.

#### **Без кіно не обійтись**

Тільки не вмикайте кінофільми про віруси, хвороби, апокаліпсиси.

#### **Скоротіть час гаджетів**

Виходячи з дистанційного навчання, діти і так проводять багато часу перед екранами, тому батьки обов'язково повинні контролювати, що дитина робить в телефоні або в комп'ютері.

Якщо говорити про більш дорослих школярів, які люблять комп'ютерні ігри, то їх складно чимось зацікавити. Але тут можна піти від зворотного. Попросіть дитину навчити вас грати в цю гру. Це сфера її компетентності. Відбудеться зміна ролей: не батьки будуть вчити підлітка, а він їх. Учні в такому віці вже хочуть показати, що вони знають і вміють. Так чому б не надати їм таку можливість? І ви побачите, як покращаться ваші стосунки.

В інтернеті велика кількість майстеркласів. Знайдіть щось цікаве, зробіть і виставте на своїй сторінці. Не виключено що після цього ще будете консультиувати тих, хто захоче повторити Ваші досягнення.

Все що необхідно, бажано, і є можливість зробити не виходячи з дому, **ЗРОБІТЬ**. Ситуація успіху піднімає настрій і додає позитивних емоцій, а, як наслідок додає оптимізму.

Складіть список необхідного і бажаного зробити в будинку, з урахуванням сьогоднішніх обмежень, та розташуйте його на видному місці. Спробуйте розподілити по днях, коли що можна зробити і намагайтеся не порушувати планів. Після виконання кожного пункту з Вашого списку жорно закресліть його. Кожне нове замальовування буде підвищувати почуття задоволення собою, а, як наслідок, покращувати настрій.

Прикрасьте щось в будинку, перешийте, переробіть. Активно залучайте до праці молодше покоління. Знову ж час проведете з користю, чогось навчите дітей, поспілкуєтеся один з одним не «ні про що», а по справі. І самі того не помітите як пролетів день.

Почуття гумору відволікає від тривоги. Послухайте записи гумористів, коміків, команд КВК різних років а не тільки сучасні; подивіться комедії, шаржі, карикатури в різних джерелах інформації.

Намагайтеся підтримувати онлайн-контакт з іншими батьками - обмінюйтеся з ними ідеями і досвідом дистанційного навчання та розваг Ваших дітей.

Кожен день приділяйте якийсь час концентрації на чомусь дуже приємному – гарних квітах, весняному теплі, яскравому сонцю, зірковому небу і т.д. Дайте собі відчуття цю насолоду.

Не звинувачуйте себе за те, що щось не вдалося. Будьте однією командою, прислухайтеся один до одного і не забувайте відпочивати і веселитися - навіть в умовах карантину. Пам'ятайте давню притчу про те, що багато маленьких гілочок разом зламати неможливо, а одну – дуже просто.

Все це дозволить зменшити відчуття ізоляції і допоможе Вам керувати своїми емоціями.

**Вірте і у Вас все вийде. БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!!!**