

Як допомогти дітям адаптуватися до нових умов навчання

Сьогодні батьки мають усвідомлювати, що саме від них залежить психічний стан дитини та організація дистанційного навчання вдома. Пропонуємо практичні поради, які допоможуть адаптуватися вам та вашій дитині в нових умовах.

1.Зв'яжіться з класним керівником або з класоводом, щоб дізнатися про умови комунікації під час дистанційного навчання.

2.Підготуйтеся до онлайн-навчання технічно. Комп'ютер, доступ до мережі, сканер, принтер, мікрофон — мінімальні вимоги до початку онлайн- та офлайн-занять. Повідомте вчителя про можливості та узгодьте з ним канали подальшої комунікації (скайп, електронна платформа, телефон тощо).

3.Для початку ознайомтеся з особливостями інтернет-платформ. Вивчіть характер комунікацій з вчителями, адміністрацією, класним керівником.

4.Вивчіть хід проходження уроків, тем, ознайомтеся із системою оцінювання, графіком виконання завдань (розкладом).

5. Складіть разом з дитиною графік навчання на тиждень (за потреби — місяць, семестр, рік) та розпорядок дня.Звичайно, ваша дитина може займатися за власним графіком. Але це іноді призводить до інформаційного перевантаження, оскільки до кінця семестру їй потрібно буде здати всі контрольні завдання й отримати обов'язкові оцінки. Щоб уникнути аврального і неякісного вивчення предметів, складіть зручний для вашої дитини графік роботи, який має відповідати навчальному навантаженню звичайного школяра. Здійсніть батьківський контроль за дотриманням складених графіку навчання та розпорядку дня. Це допоможе дитині самоорганізуватися.

6.Зробіть навчання комфортним. Необхідно, щоб для навчання у дитини було окреме місце для навчання.

7.Якщо ваша дитина добре знайома з комп'ютером і не відчуває труднощів комунікації онлайн, дайте їй більше свободи. Така доросла і серйозна форма навчання може розкрити в ній несподівані таланти самоорганізації. Адже вона не просто грає в «стрілялку» або бродить по мережі в пошуках цікавих для неї контактів, вона зайнята серйозною справою. Дайте їй відчути відповідальність!

8.У випадку, якщо дитина відчуває труднощі користувача, допоможіть їй пристосуватися до продуктивної роботи з комп'ютером. Навчіть її, за можливості, користуватися наявними вдома пристроями (принтером, сканером тощо). Пройдіть кілька уроків разом з нею. Якщо у вас виникають питання, зауваження з приводу навчального матеріалу або його подачі, зв'яжіться, будь ласка, з вчителем, адміністрацією.

9.Контролюйте дитину. Але робіть це тактовно. Відстежуйте час її роботи за комп'ютером. Слідкуйте за тим, щоб ваша дитина не просиджувала за ним з ранку до вечора без перепочинку. Після проходження кожного уроку, а то й частіше, радимо проводити фізкультхвилинку.

10.Захистіть дітей від впливу інтернет. зі своїми дітьми, як безпечно використовувати інтернет. За потреби налаштуйте батьківський контроль на пристроях, щоб зменшити онлайн-ризик, особливо для дітей молодшого віку.

11.Підтримуйте дитину у виконанні навчальних завдань. Під час перевірки їх виконання, більше звертайте увагу дитини на її успіхи, не поспішайте давати їй поради, дайте можливість дитині подумати самостійно.

12.Пам'ятайте, що дитина повинна виконувати завдання без вашої допомоги. Проте деяким дітям важлива ваша присутність у кімнаті, коли вони вчать.

13.Простежте за комунікацією дитини і вчителя. Зворотний зв'язок з учителем — важливий фактор засвоєння знань. Дитина повинна бачити свої успіхи і працювати над помилками.

14.Допомагайте дитині планувати її час (особливо в молодшому шкільному віці, коли ще діти не мають відчуття часу). Слідкуйте за тим, щоб, окрім проходження уроків, ваш школяр гуляв, добре харчувався, сидів у зручній позі, не псував зір. Робота над навчальним матеріалом повинна проходити в комфортних, сприятливих до навчання умовах.

15.Максимально розвантажте учня на час, відведений для навчання, від інших видів діяльності.

16.Всіляко підтримуйте дітей. Вони так само, як і дорослі, перебувають у напрузі.
Дорогі батьки! Вихід з карантину дасть можливість всім нам стати більш близькими та адаптованими до життя

Як підтримати дітей під час карантину та онлайн-навчання

Для дітей карантин може бути непростим викликом. Це пов'язано із дистанцією від друзів та зміною звичного режиму дня. Саме тому, в цей період вони потребують ще більше вашої підтримки та турботи. Будьте спокійні та ініціативні. Спокійно поговоріть зі своїми дітьми. Розкажіть, що вони можуть робити, аби залишатися здоровими. Поясніть, якщо ви або ваша дитина раптом почне відчувати симптоми, схожі на звичайну застуду або грип, їм не потрібно лякатися цього. Адже за своєчасного звернення до лікаря це можнавилікувати.

Складіть розпорядок дня. Допоможіть дитині розпланувати свій день. Виділіть час на навчання, відпочинок та спілкування з друзями. Це дозволить додати передбачуваності в життя та відчувати менше тривоги. А також краще організувати навчальний процес вдома.

Поясніть, що бути сумним — нормально. Із зачиненням школи шкільні вистави, концерти, змагання недоступні, і це засмучує дітей. Підтримайте їх у тому, аби відкрито виражати свої емоції та поговоріть про те, що їх турбує. Не мінімізуйте їхні почуття та занепокоєння. Покажіть, що ви активно слухаєте та розумієте дитину.Разом пошукайте онлайн-інструменти для відпочинку та розваг.

Що батькам не варто робити

Різко починати виховувати або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини у сім'ї в умовах ізоляції.

Примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам'ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість.

У жодному разі не варто зводити нанівець висловлювання малечі фразами на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», краще замініть їх на такі: «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».

Не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці.

Не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготуйте домашні сухарики або какао з печивом.

Батькам рекомендується

Пам'ятати, що ізоляція — це стрес як для дорослих, так і для малечі. Тому доречно пояснити, що боятись — це нормально. Страх — емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Надавши дитині інформацію, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!

Підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.

Розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку.

По можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн-режимі.

Сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку.

Дотримуватись інформаційної дієти: достатньо один раз на день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, потрібно дати можливість йому побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтеся гігієни рук і розуму!

Планування передбачає необхідність складання розкладу (обов'язково разом з дитиною, при цьому дитині на кожному етапі бажано запропонувати кілька варіантів на вибір), прибрати зайві предмети й фактори, закласти у розклад і достатній час на відпочинок, забезпечити якісний Інтернет (за відсутності високої якості продумати альтернативні варіанти).

Мотивація дітей передбачає декілька кроків

По-перше, варто говорити з дитиною, пояснити ситуацію, що склалася, пообіцяти повну підтримку.

По-друге, необхідно домовитися про те, що навчання під час карантину — це експеримент. Для всіх. Тому можна пробувати щось нове, наприклад, не обов'язково читати підручник, сидячи й склавши руки за столом. Більше свободи і творчості!

По-третє, потрібно власним прикладом демонструвати свідомий стиль життя. Якщо батьки спокійні, організовані, роблять все можливе для свого організму, своєї сім'ї і громади, все, що можуть, — в такій сім'ї дитина ніколи не буде осторонь.

Моніторинг — це не контроль, адже контроль передбачає, що є той, хто контролює, і той, кого контролюють. Моніторинг виступає елементом проектного менеджменту, коли є мета, підцілі, завдання, дедлайни і детальний графік руху до мети. Моніторинг має бути побудований на довірі, взаємній радості від цього руху і похвалі.