

Порадник.

Плануємо режим дня учня, який навчається вдома: на що звертати увагу

Пам'ятайте, що будь-який вид навчання — вдома чи в закладі освіти — може бути ефективним. Головне — самоорганізація.

Рівні організованості дитини

Психологи виділяють чотири рівні організованості дитини:

перший — дитина робить уроки лише разом із батьками;

другий — самостійно робить частину або все завдання, але потребує батьківського контролю;

третій — дитина складає план роботи й виконує все домашнє завдання;

четвертий — дитина не тільки робить завдання, а ще й самостійно вивчає додаткові матеріали.

Коли складаєте режим дня, беріть до уваги рівень організованості дитини.

Біологічні ритми та працездатність

Час активності людини та працездатність змінюються з огляду на її біологічний тип.

«Жайворонки» активніші і продуктивніші вранці. «Сови» — у вечірні години.

«Голуби» — не прив'язані до часу доби та біологічного годинника. Для них основну роль відіграє не час, коли лягти спати, а регулярність — звичка лягати в той самий час. Вона забезпечує якісний відпочинок і денну активність (див. Додаток).

Дистанційне та домашнє навчання: як батькам організувати освітній процес

Дитина на домашньому або дистанційному навчанні? Щоб вона не перевтомлювалася та не втрачала мотивації, правильно організуйте освітній процес удома.

Скористайтеся нашими порадами



Організуйте робочий простір

Щоб дитина могла зосередитися на завданнях, забезпечте її комфортним робочим місцем. Кімната, в якій вона буде навчатися, має добре провітрюватися. Усуньте чинники, що можуть відволікати, та сторонні шуми — вимкніть мобільний телефон, телевізор, намагайтеся голосно не розмовляти тощо.



Дотримуйтеся режиму дня

Для того щоб ефективно організувати освітній процес вдома, узгодьте розклад занять із режимом дня. Навіть якщо дитина не відвідує школу, їй варто продовжувати спати, їсти і гуляти у той самий час. Орієнтуйтеся на унікальність власної дитини.

На дистанційному чи домашньому навчанні легше вибудувати гнучкий графік. Тож навчальні години можуть тривати більше або менше, залежно від віку та індивідуального темпу дитини. Пам'ятайте, що за комп'ютером складніше вчитися, тому перерва потрібна значно довша. Урок має тривати 35–40 хв, а перерва після нього — не менше 20 хв.

Складайте план занять на наступний день звечора і дотримуйтеся щодня однакових часових рамок.



Чергуйте навчальну діяльність із відпочинком

Пам'ятайте: в кожній дитині є інерція. Є діти, які все роблять швидко — пишуть, читають тощо, але при цьому швидко втомлюються. Таким дітям складні завдання треба давати на початку, а після уроку робити з ними зарядку чи проводити фізкультхвилинку. Дітям, що повільно «вмикаються» в роботу, треба спершу давати легші завдання, а потім складніші.

Контролюйте, щоб дитина робила перерви. Учні початкових класів стомлюються за 10–15 хвилин, підлітки — приблизно за пів години. Навчання невеликими блоками допомагає мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. День не має бути безкінечним виконанням домашніх завдань. Додайте фізичної активності — це поліпшує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, а відтак допомагає сприймати, відтворювати й опрацювати інформацію.

Спробуйте з дитиною поєднувати рух із розумовою діяльністю. Наприклад, доки дитина читає, вчить щось напам'ять — сидить спокійно і зосереджено, а коли повторює чи відповідає на запитання — рухається.

Важливо, щоб під час відпочинку дитина не перебувала перед монітором смартфона, планшета чи комп'ютера. Рекомендований час роботи з гаджетом для дітей 7–12 років — 1 година на добу, 12–16 років — 2 години на добу.



Контролюйте освітній процес

Визначте часові межі, коли ви займаєтеся своїми справами, а дитина — своїми.

Це допоможе знайти оптимальний рівень контролю. Як результат — дитина одночасно і відчуває підтримку батьків, і стає самостійнішою.

Учень початкових класів потребує від дорослих значної допомоги, наприклад, увімкнути пристрій, увійти в застосунок, прочитати інструкції, вводити відповіді тощо. Допоможіть дитині структурувати підхід до навчання, тобто складіть з нею план дій. Навчіть її розбивати велике завдання на маленькі частини.

Підлітку запропонуйте робити нотатки, щоб ліпше засвоювати та запам'ятовувати інформацію. Зауважте: що старша дитина, то більше вона має займатися самостійно

Із 7 чи 8 класу долучайтеся до занять підлітка лише за потреби. Він здатен самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання.

Не забувайте перевіряти, як дитина засвоїла інформацію, наприклад, ставте запитання за темою. Критерії успішного опанування матеріалу — розуміння правил, точно виконані математичні операції, грамотне письмо тощо.



Мотивуйте дитину

Мотивація може бути зовнішньою та внутрішньою. Зовнішня — це заохочення, як-то дозвіл пограти на комп'ютері, сходити в парк тощо. Внутрішня — пізнавальний інтерес дитини. Найефективнішою, незалежно від того, вдома навчається дитина чи ходить до школи, є внутрішня. Щоб розвивати і підтримувати внутрішню

мотивацію дитини, цікавитесь її навчанням, хваліть за досягнення, навчіть ділитися проблемами, що в неї виникають.

Пам'ятайте: ваші заохочення та уважність показують дитині, що ви пишаєтесь нею і її зусилля не залишаються непоміченими.



Позбудьтеся негативу Налаштуйте дитину позитивно сприймати навчальний матеріал. Хай замість «Це складно для мене, я не люблю читати» вона скаже собі «Так, це складно, але я впораюся»

Як працює біологічний годинник людини



1:00—5:00

Сон. Більшість органів працює в режимі економії сил.

6:00—8:00

Організм прокинувся, людина відпочила.



9:00—12:00

Людина активна, працездатна і найбільш продуктивна.

12:00—14:00

Перший спад активності. Зменшується фізична і розумова працездатність. З'являється втома, потрібен відпочинок. Це час найнижчої активності в циклі.



14:00—18:00

Працездатність підвищується. Загострюються органи чуття. Організм хоче більше рухатися. Психічна активність поступово знижується.

19:00—20:00

Виникає дратівливість через менш стабільний психічний стан. Людина може бути нервовою.



21:00—22:00

Розумова працездатність підвищена. Цей період часу особливо зручний для того, щоб запам'ятати текст, оскільки пам'ять загострюється.

22:00—00:00

Організм готується до відпочинку. Тіло та мозок відпочивають.



Порушення біологічних ритмів спричиняє проблеми зі здоров'ям. Якщо людина забагато відпочиває або не встигає розслабитися, постійно хоче їсти або має поганий апетит, то з часом у неї може розвинутиися безсоння, перевтома, дратівливість та нестабільний емоційний стан. Тоді вона не зможе зосередитися на навчанні, оскільки перевантажиться.

Вік і графік навчання

Коли організовуєте режим дня, враховуйте насамперед вік дитини.

У початковій школі дитина має працювати 10–15 хвилин, а потім робити перерву. Необхідно, щоб був окремих простір, де дитина може сконцентруватися на навчанні.

У середній школі дитина має розпочинати робочий день не о 8:00, а хоча б на годину пізніше, тому що їй потреба у сні більша, ніж у дітей молодшого віку. Підліткам фізично складно запам'ятовувати великі обсяги інформації. Через фізіологічні та гормональні зміни вони можуть бути розсіяними, швидко стомлюватися. Тому особливо важливо уникати перенавантаження.

У старшій школі має сформуватися самоконтроль навчальної діяльності, тому основне завдання батьків — стежити, щоб дитина відпочивала і змінювала види діяльності. Наприклад, 40 хв пасивно відпочивала, а потім робила будь-яку фізичну вправу.

Створіть умови, в яких дитина буде відчувати свою відповідальність за навчання — допоможіть їй скласти графік, розібратися із завданнями, налагодити режим дня, правильно мотивуйте її.

Дорослим та дітям необхідно знати, що режим привчає організм до певного робочого циклу. Дитина, яка працює за ним, ефективніше засвоює новий матеріал, а сам процес навчання для неї комфортніший та ефективніший. Розпорядок дня, який враховує всі особливості дитини, її здібності і вподобання, допоможе зберегти здоров'я, все встигнути й отримувати від навчання задоволення.

Як правильно «контейнерувати» емоції дитини: поради для батьків

Недостатньо просто знати, що означає «контейнерувати» емоції, треба ще й розуміти, як та коли застосовувати цей прийом, щоб допомогти, а не нашкодити дитині. Ознайомтеся з порадами, як «контейнерувати» емоції ефективно



Перш ніж допомогти іншому, **навчіться розуміти свої емоції**, «перезавантажуватися». Щоб проживати свої емоції, використовуйте різні техніки — ведіть щоденник, відвідуйте тренінги, виконуйте практики з психоемоційного розвантаження.



Ніколи **не діліться «дорослими» емоціями** з дітьми. Не потрібно розповідати дитині про свої проблеми, страхи та тривоги. Вона ще не може їх зрозуміти.



Коли демонструєте свою емоцію, називайте її:

Я втомилася на роботі/у мене був сьогодні важкий день, тому зараз відпочину.

Я засмутилася, бо ви з братом посварилися.

Позначаючи свої емоції коротко — «Я злюся», «Я засмучена» — ви показуєте, що відчувати їх — це нормально, у всіх вони є, їх потрібно проживати. Тоді дитина розуміє, що ви відчуваєте, і навіть може допомагати розв'язати проблеми.

4

Припиніть або обмежте спілкування з людьми, які наповнюють ваше життя негативом. Такі люди постійно розповідають про свої проблеми, труднощі або вказують на ваші недоліки і негаразди в житті.

5

Обмежте перегляд контенту з негативною інформацією, яка додає стресу та переживань. У житті постійно щось відбувається: конфлікти вдома, на роботі тощо. Якщо до цього ми свідомо додаємо перегляд негативних новин по телевізору, в соцмережах, то отримуємо додаткову порцію негативних емоцій. Це перенавантажує нервову систему.

6

Обов'язково визначте ресурс, який допомагає вам відновити свій емоційний стан. Ресурсними можуть бути розмова з подругою або другом, побачення, хобі, прогулянка на природі, фізичні вправи чи психоемоційне розвантаження за допомогою спеціальних технік.

7

Щоб ефективно «контейнерувати» емоції, спершу підтримайте дитину, заспокойте її, тільки потім розв'яжте проблему. Які помилки дорослих перешкоджають розвитку емоційного інтелекту

Якщо занадто рано припинити використовувати методику «контейнерування», то вона не матиме потрібного ефекту — дитина не навчиться давати лад своїм емоціям. «Контейнерувати» слід доти, доки вона самостійно не називає їх. При цьому за потреби слід повертатися до прийому для підтримки дитини, навіть коли вона здається достатньо дорослою, аби впоратися з проблемою самостійно.

Американський психолог Джон Готман (*John Gottman*) виділяє **три типи поведінки дорослих**, що перешкоджають розвитку емоційного інтелекту дитини.

Перший. Дорослі, які знецінюють емоції дітей. Вони роблять вигляд, що переживання — це дрібниці, намагаються відвернути увагу дитини від її почуттів, «перемикати» їх у кризових ситуаціях.

Другий. Дорослі, які не схвалюють емоції. Вони сприймають негативні емоції як «неправильні», часто карають дітей за них.

Третій. Дорослі, що не втручаються, ігнорують емоції дитини. Вони помічають почуття дитини, але не знають, як їй допомогти, тому роблять вигляд, що нічого не відбувається.

Правильно сприймати почуття дітей заважають **стереотипні реакції**: «Припини плакати!», «Не кричи!», «Не вередуй!», «Не чіпай!», «Не сумуй!», «Заспокойся!» тощо. Такі реакції не дають змоги дитині зрозуміти свої емоції.

Як дорослі реагуватимуть на прояв емоцій та переживань дітей, так дитина і сприйматиме себе.

Часто дітей вчать **блокувати свої «погані» емоції**. Якщо дитина розсердилася і хоче заплакати, то вона не зможе, бо їй це заборонено. Це призводить до появи психоматичних розладів. Реакції дорослих на емоції дитини впливають на її розвиток — емоційний, інтелектуальний, фізичний.

Пам'ятайте: опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини та її емоційного благополуччя.



Зосередьтеся на процесі «контейнерування», навіть якщо для цього доведеться пожертвувати вашими особистими справами. Наприклад, якщо дитина прийшла зі школи засмучена, а ви прибираєте в будинку, пишете звіт тощо, залиште свої справи та допоможіть дитині розібратися в ситуації