

# Психологічні поради для батьків під час карантину


**Карантин -  
це не канікули  
Залишайся  
вдома!**



Як зробити так, щоб вдома діти не закинули навчання і водночас не відчували себе напружено?



# Загальні рекомендації



1. Ми повинні розуміти, що під час карантину діти, так само як і ми, перебувають у стані стресу. Вони відчують загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. Додається хвилювання від ЗНО, від цього напруга посилюється. Тобто, зараз діти, особливо старші, **потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.**

2. Важливо, щоб батьки намагалися **бути в контакті з своєю дитиною і її почуттями**, чесно і з підтримкою говорити про те, що з нами відбувається. Треба просто сказати: *“Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, не зміг. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги...”*





**3. Перші два тижні – це період адаптації, коли ми тільки напрацьовуємо новий життєвий досвід. Зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей.**

**4. Ми дуже любимо своїх дітей, проте, ми НЕ вчителі, у нас немає потрібних професійних навичок, ми не вміємо пояснювати предмети і, найголовніше – ми дуже емоційно залучаємось. Якщо дитина щось не розуміє, ми не можемо впоратись зі своїми емоціями. А дитина може просто не сприймати нас у ролі вчителя – і це нормально. Тому важливо спокійно, з підтримкою і розумінням налаштувати дитину на навчальний процес.**

**Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі:  
“Я не вчитель”, але я мама (тато) і в мене все вийде!»**



*Карантин – річ, звичайно, несподівана. Але цей час дистанційного навчання можна використати не тільки для захисту здоров'я, а й для сімейного спілкування та тренування навички планування справ.*

**КАРАНТИН  
≠  
КАНІКУЛИ**

# Практичні поради

**Планування і організація** – важливі складові успіху домашньої освіти під час карантину. Якщо ви хочете, щоб навчання пройшло успішно, зберіть всю сім'ю за одним столом і проговоріть, як тепер зміниться ваше життя.



## ➔ **Дотримуватися режиму дня**

Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік сильно зсунеться. Тож бажано продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і відпочивати в один і той самий час.

➔ **Розробіть розклад.** Важливо створити розклад, який буде включати в себе навчання, прийоми їжі, домашні справи та інші заняття. Підключіть до створення розкладу дітей – їм буде простіше дотримуватись його, якщо вони приймали участь в його створенні. Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості власної дитини.

➔ **Пам'ятайте, що ми не можемо заставляти дитину цілий день виконувати домашнє завдання.** Школа – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчувають себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби школа не асоціювалась із додатковим покаранням.

➔ **У дитини, яка вчиться вдома, має бути окрема територія.**

Оскільки під час карантину ми всі змушені жити і працювати разом на невеликій території, тому маємо поважати кордони кожної людини.



➔ **Відчиняйте вікна, провітрюйте, дбайте про свіже повітря та гігієну помешкання.** У мозку є структури, що відповідають за відчуття безпеки – у разі нестачі свіжого повітря ці показники зменшуються. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатає істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

➔ **Слідкуйте, щоб дитина робила регулярні перерви**  
Під час виконання завдань важливо кожні 25-30 хв робити короточасні перерви для виконання зорової гімнастики, випивання склянки води тощо. А кожні 45-60 хв - влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом), уникнути перенапруження очей від комп'ютерного монітору та залишатися сконцентрованим. Адже навчання невеликими блоками дозволяє мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. А фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації. Крім фізичних вправ, дитина може під час перерви зайнятися справами по дому (прибрати в себе в кімнаті, погодувати риб тощо).



➔ **Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності**

Багато включати в навчальний час не лише слухання онлайн-лекцій чи виконання завдань на комп'ютері, а й роботу в зошиті, читання книг, створення проектів, важливо, щоб дитина конспектувала та робила замітки в зошиті.

## ➔ **Долучайтеся до процесу навчання.**

Однак пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З сьомого-восьмого класу варто підключатися до його занять лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання. Тож створіть дитині такі умови, в яких вона буде відчувати свою відповідальність за навчання. При цьому цікавтеся її успіхами, враженнями від онлайн-навчання, попросіть ділитися труднощами, підтримуйте свого школяра.

➔ **Обговоріть зроблене.** В кінці кожного дня обговоріть з дитиною питання, які у неї виникли, при потребі проконсультуйтеся з педагогами чи класним керівником.

## ➔ **Похваліть дітей та себе.**

Ви опинилися в незнайомій ситуації, ваш «шкільний день» не буде ідеальним, і це нормально. Просто пам'ятайте, що і ви, і ваші діти адаптуються до чогось абсолютно нового, тому вас неминуче чекають труднощі.

Карантин – це важкий стрес для всіх. Невизначеність, страх за власне здоров'я, хвилювання за близьких, напружена обстановка на роботі, а ще й закриття шкіл – це стрес для кого завгодно. Знайдіть можливість похвалити дітей та себе у цій ситуації.

## ➔ **Не забувайте разом з сім'єю відпочивати та веселитись**

Не звинувачуйте себе за те, що щось не вдалося.

Станьте однією командою, прислухайтеся один до одного, знайдіть час для душевних розмов та молитви.



## Рекомендації для середньої школи (5-9 кл.)

**У школярів середньої школи під час підліткової кризи зазвичай страждає навчальна мотивація, тому що в мозку в цей час інші завдання.**

- ❖ Для підлітків добре, якщо їхній робочий день, і день взагалі починається не о 8:30, а хоча б на годину пізніше. Це був би величезний внесок у їхнє здоров'я. Адже їхні потреби у сні більші, ніж зазвичай.
- ❖ Підлітку важливо, щоб ми бачили в ньому авторитетну фігуру. Тож якщо ми зараз перекадемо частину родинної відповідальності на нього, якщо він готовий її взяти, – це буде внесок і в наші стосунки, і у відчуття сили самим підлітком. Ми можемо поставити пряме запитання: *“Чим я можу бути для тебе корисним, що я можу зробити для тебе зараз?”*. Наступний крок: *“Я не хочу, аби твій день перетворювався на суцільне навчання, давай подумаємо, що там буде ще”*. Щодо навчання можна сказати: *“Давай сплануємо, скільки часу потрібно на кожен предмет, і скажи мені сам – тебе контролювати чи не треба?”*.
- ❖ Треба запитати підлітка, як краще облаштувати його місце. І тут, оскільки ми маємо справу зі спротивом, можливо, підліток вирішить робити уроки на підлозі, лежачи. Треба поставитись до цього з розумінням – це також буде внесок у стосунки і в повагу до особистого простору підлітка.

- ❖ **Зазвичай, підлітки схильні чинити опір, з ними важко працювати.** Тому, чим менше материнського голосу, який наказує, що робити, - тим краще.
- ❖ **Якщо підліток відчуває, що його контролюють – він буде бунтувати.** Але йому також важливо бачити, що якщо він щось зробив – це він, умовно кажучи, зробив не даремно. Треба говорити, як ви цінуєте те, що він робить.
- ❖ **Ми можемо вимагати чогось від дитини тільки тоді, коли їй є, що від нас дзеркалити.** Я можу очікувати, що мої діти займаються зарядкою, якщо я сама займаюсь. Вони мають бачити, що ми вчимось або працюємо з дому. І це буде геніально – якщо ми всідаємось або разом, або кожен у своїй кімнаті, і до нього долітає, як ви слухаєте лекцію або працюєте.





## Рекомендації для старшої школи (10-11 кл.)

**Учні старшої школи вже націлені на результат. Якщо дитина нормально розвивається і дорослішає, у неї вже формується внутрішня мотивація до навчання. Така дитина буде сама шукати, де ще знайти інформацію, що їй потрібна.**

Тут ми можемо допомогти, розповідаючи їй про онлайн-курси, які ми самі бачили, різні джерела інформації з питань, що цікавлять дитину.

❖ **Дитина старшої школи вже може бачити власну користь.** У нормі, до 14-15 років уже має визріти власна мотивація до навчання. Отже, цей вік має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, дитина **“вчиться сама”**.

У старшого школяра – дитини 16-17 років – уже має сформуватися внутрішній контроль і є безпосередня навчальна мотивація. Він сам розуміє, заради чого все це робить.

❖ Якщо ми бачимо, що наша дитина – вмотивована і відповідальна, нам треба **слідкувати, щоб вона відпочивала і перемикалась на різні види діяльності.** Тому дітям потрібна діяльність, де знімається напруга (наприклад, робити фізичні вправи).  
Важливо «вмикати тіло», тому що йому зараз не вистачає уваги.

Зараз насправді непростий час  
і випробування для всіх – тому  
бажаю здоров'я та сил батькам,  
дітям і вчителям.

**Поради психолога**

