

Онлайн навчання без драм і травм:

ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



Цей Путівник було створено в межах програми “Мріємо та діємо”, яка втілюється за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та виконується IREX, у співпраці з Атмосферною школою. Путівник став можливим завдяки щирій підтримці американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Зміст цього матеріалу є відповідальністю Атмосферної школи і необов'язково відображає погляди IREX, USAID чи Уряду Сполучених Штатів.

Шановні батьки,

Цей документ ми підготували саме для вас, щоби сприяти розумінню особливостей навчання ваших дітей онлайн. Незалежно від того, чи ви свідомо обрали цей формат освіти, чи ваші діти вимушені навчатися в такому форматі через певні обставини, як-от війна, переселення або відсутність інших можливостей, сподіваємось запропоновані поради та рекомендації будуть корисними.

Ми розуміємо, що навчання вдома може бути викликом як для дітей, так і для батьків. Тому в цьому путівнику зібрано інформацію, яка допоможе вам ефективно організувати навчальний процес, підтримати ваших дітей у засвоєнні нових знань, зберегти їхній емоційний комфорт і ваш душевний спокій.

З чого почати?

Проведіть оцінку ключових аспектів онлайн-навчання за допомогою Чеклиста

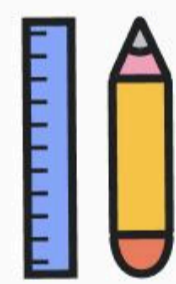
Чеклист ефективного та комфортного навчання дитини онлайн.

Використовуйте запропонований список для перевірки відповідності навчального середовища потребам вашої дитини.



Академічний прогрес:

Чи зберігається або покращується академічний успіх вашої дитини?



Організація та самоорганізація:

Чи вміє ваша дитина ефективно керувати часом для виконання навчальних завдань і відпочинку?



Соціальні зв'язки:

Чи зберігає ваша дитина зв'язок зі своїми однолітками та чи виявляє інтерес до соціальних взаємодій?



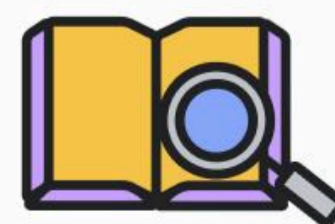
Емоційний стан:

Чи демонструє ваша дитина здатність впоратися з тривогою та стресом під час навчання?



Безпека в інтернеті:

Чи розуміє ваша дитина основні правила безпеки в інтернеті, як-от уникання невідомих посилань, використання надійних паролів, реагування на кібербулінг?



Технічна підтримка:

Чи має ваша дитина доступ до необхідних технічних засобів та стабільний інтернет-зв'язок?

Цей чеклист допоможе вам зрозуміти, наскільки ефективно та комфортно ваша дитина навчається онлайн, а також виявити можливі напрями для покращення або підтримки.

Самоорганізація та планування:

Рекомендації щодо створення затишного й безпечного місця для навчання в домашніх умовах і допомоги дітям стосовно планування свого часу з дотриманням розкладу занять.

2.1

ЩО ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ ПІД ЧАС СКЛАДАННЯ РОЗКЛАДУ ДНЯ ДИТИНИ?

Планувати свій час – важлива складова частина сучасного життя. Ще змалечку потрібно привчати дитину до життя за розкладом, поступово залучаючи її до процесу створення розпорядку. Для дитини розклад дня – чинник, що гарантує спокій і дарує відчуття контролю. Їй важливо, щоб усе було очікувано та відбувалося за звичним графіком. Однак у реаліях сьогодення, зокрема під час вимкнень світла і повітряних тривог, важливо пояснити дитині, що ці обставини є частиною нашої дійсності, та проінструктувати її, як діяти в таких ситуаціях, щоб вона почувалася впевнено та безпечно.

Немає єдиного універсального розкладу, який влаштував би кожную родину. **Проте є хороші практики, які ви можете запровадити**

Вік дитини.

Із дорослішанням і розвитком повинен змінюватися й графік, ставати активнішим та насиченішим. Проте це не означає, що для 6-річної дитини ви одночасно маєте додати до розкладу: уроки, танці, басейн, ще й додаткову англійську. Усе має бути поступово, слід враховувати індивідуальні потреби та вподобання дитини, щоб дитина встигала адаптуватися й не стресувала. Не слід гнатися за стандартами; європейська освіта, для прикладу, базується на підтримці успіхів, а не на акцентуванні на прогалинах, – і це добре працює.

Розклад дня батьків.

Важливо брати до уваги й ваш звичний графік життя. Дитина приходить у цей світ у вже сформовану родину, тому вона має призвичаїтися до того ритму, до якого звикли її мама й тато. Не обмежуйте себе в тому, до чого ви звикли і що дає вам насолоду. Так ви передасте дитині свої цінності та той спосіб життя, який є задовільним для вашої родини.

Темперамент і характер дитини.

У кожного – свій темп життя, свій біологічний годинник і внутрішні збудники.

Не всі діти можуть рано прокидатися, швидко збиратися, багато подорожувати. Враховуйте особисті характеристики дитини. Дізнатися про них ви можете лише спостерігаючи за нею.

Вільний час.

У розкладі дня дитини будь-якого віку має бути час, який вона може провести так, як забажає. Пограти, почитати, просто поспілкуватися з вами чи друзями. Це дасть змогу навчити дитину організовувати себе та знаходити собі заняття.

Щоби школяр/ка мав/ла кращу продуктивність, батькам варто звернути увагу на те, щоб:

✿ Дитина пила достатньо води.

✿ Спала мінімум 8 годин на добу.

✿ Не використовувала смартфони, комп'ютери та інші гаджети за 1 годину до сну.

✿ У холодні пори року вживала вітаміни та/чи фрукти.

✿ Займалася фізичною активністю щонайменше раз на тиждень.

✿ Стежила за порядком у кімнаті та на робочому місці.

✿ Слухала музику, яка піднімає настрій.

2.2 Як правильно привчати дитину до дисципліни?

Привчити дитину до дисципліни – завдання непросте, але необхідне. Адже дисципліна розвиває вміння контролювати свої дії та визначати пріоритети, сприяє формуванню відповідальності й умінню працювати в команді, а також створює основу для успішного навчання, розвитку соціальних вмінь і досягнення особистих та професійних цілей у майбутньому.

І щоб досягти цього, вам знадобиться вдосталь терпіння, любові та вашого вміння впливати на дитину. Щоб вона розуміла правила і дотримувалася їх, потрібно мати чітке бачення та підходи:

Встановіть очікування:

Як ви хочете, щоб ваша дитина поведилася? Поясніть їй це.

Будьте розсудливими:

Ставте реалістичні цілі, зрозумілі для дитини.

Підтримуйте послідовність:

Дотримуйтеся правил, щоб дитина бачила вашу серйозність.

Спілкуйтеся відкрито:

Розмовляйте, замість того, щоб диктувати.

Будьте позитивним прикладом:

Покажіть дитині, як вона повинна поводитися, на власному прикладі.

Використовуйте помилки як навчальний інструмент:

Допоможіть дитині зрозуміти, чого можна навчитися з помилок.

Хваліть за успіхи!

Заохочуючи дитину до дисципліни, важливо якомога чіткіше озвучувати свої очікування, демонструвати позитивний приклад, давати дитині вибір і простір для розвитку та встановлювати межі, щоб убезпечити її.

2.3 Три найкращих поради з керування часом для сучасних дітей

Онлайн навчання – це також постійне прокачування такої важливої навички як керування власним часом. Здатність учня ефективно планувати свій робочий день і вміння відокремлювати першочергові завдання від другорядних – запорука якісного навчання. Як допомогти дитині опанувати секрети керування часом?

Порада перша:

Говоріть із дитиною про час

Поясніть дитині, що час летить дуже швидко, тому важливо керувати ним правильно, щоб мати шанси встигнути зробити заплановане. Важливість планування пояснюйте на простих і доступних для розуміння прикладах: якщо виконаєш домашнє завдання за годину, матимеш час погратися або подивитися мультфільм.

Порада друга:

Використовуйте “метод Помодоро”

Цей метод допоможе дитині ефективно керувати часом і підтримувати концентрацію під час навчання. Запропонуйте їй працювати протягом 25 хвилин, а потім робити коротку перерву на 5 хвилин. Після чотирьох таких сесій зробіть довшу перерву на 15-30 хвилин. Цей підхід допомагає зберігати мотивацію і зменшувати втому під час навчання.

Порада третя:

Створіть дошку для планування

Молодшим школярам важко запам'ятати все заплановане на день чи тиждень. Найкращим помічником для них стане дошка для планування завдань, яку потрібно почепити біля робочого місця. Це може бути звичайна коркова чи металева дошка для стикерів. Коли дитина бачить, які справи заплановані у неї сьогодні, їй легше почати їх виконувати. Для старших школярів може краще спрацювати гугл/майкрософт/чи інший календар, або ж будильники з переліком справ на гаджеті.

2.4

Робоче місце дитини при навчанні онлайн: як створити комфортні умови?

Організація комфортного й функціонального робочого місця для вашої дитини є ключовим складником успішного навчання. Особливо це важливо, якщо в сім'ї декілька дітей. Ось кілька порад, які допоможуть вам створити оптимальні умови для навчання вдома:

Виділення окремого простору:

- ✦ За можливості забезпечте кожній дитині окреме робоче місце, де вона може зосередитися на навчанні без відволікань.
- ✦ Якщо простір обмежений, використовуйте різні кімнати або куточки кімнати, щоб кожна дитина мала свій власний простір.

Зручні меблі:

- ✦ Забезпечте дітей зручними стільцями та столами, які відповідають їхньому зросту. Це допоможе уникнути проблем із поставою і здоров'ям у майбутньому.
- ✦ Використовуйте підставки для ноутбуків або підручників для зручного розташування матеріалів.

Правильне освітлення:

- ✦ Забезпечте достатнє природне освітлення робочого місця, за можливості.
- ✦ Використовуйте настільні лампи з регульованою яскравістю, щоб уникнути зайвого напруження очей.

Організація матеріалів:

- ✦ Підготуйте органайзери, полиці або ящики для зберігання навчальних матеріалів, щоб робоче місце було охайним і все необхідне було під рукою.
- ✦ Встановіть правила зберігання матеріалів та обговоріть їх з дітьми, щоб вони знали, як підтримувати лад.

Шумозаглушення та концентрація:

- ✦ Запропонуйте використовувати навушники або шумопоглинальні засоби для кращого зосередження на завданнях.
- ✦ Встановіть графік навчання, щоб уникнути перетинів і мінімізувати відволікання під час онлайн-уроків.

Технічне забезпечення:

- ✦ Переконайтеся, що кожна дитина має доступ до окремого комп'ютера або планшета з необхідним програмним забезпеченням для навчання.
- ✦ Забезпечте, за можливістю, стабільний інтернет-зв'язок та безперебійне джерело живлення, щоб уникнути перебоїв під час онлайн-занять.

Перерви і фізична активність:

- ✦ Встановіть розклад із регулярними перервами, щоб діти могли відпочити та розім'ятися.
- ✦ Використовуйте таймери або нагадування для організації перерв і зміни діяльності.

2.5 Правила безпеки під час тривоги

Безпека ваших дітей під час навчання вдома є надзвичайно важливою, особливо в умовах тривоги або надзвичайних ситуацій. Ось кілька правил, яких слід дотримуватися під час навчання вдома:

Інформаційна обізнаність:

Завчасно ознайомтеся з сигналами тривоги, які застосовуються у вашому регіоні. Переконайтеся, що ваші діти знають, як звучить сигнал тривоги і що робити у разі його активації.

План дій на випадок тривоги:

Розробіть та обговоріть з дітьми чіткий план дій на випадок тривоги. Визначте безпечне місце в вашому домі (укриття), куди всі члени родини мають негайно перейти в разі небезпеки.

Безпечне місце:

Переконайтеся, що обране укриття у вашому домі є безпечним і зручним. Це може бути підвал, внутрішня кімната без вікон або інше місце, захищене від зовнішніх загроз.

Комплект для надзвичайних ситуацій:

Завчасно підготуйте "тривожну валізу" з необхідними речами: документи, ліки, воду, їжу, ліхтарик, зарядний пристрій для телефону, додатковий одяг та інші важливі предмети. Тримайте її в доступному місці.

Слідкування за новинами:

Постійно стежте за місцевими новинами та повідомленнями про безпеку. Вчасна інформація допоможе вам прийняти правильні рішення і гарантувати безпеку вашої родини.

Зв'язок:

Встановіть надійний спосіб зв'язку з вашими дітьми під час навчання. Переконайтеся, що вони знають, як швидко зв'язатися з вами або іншими родичами за потреби.

Психологічна підтримка:

Підтримуйте дітей емоційно, пояснюйте їм ситуацію в доступній формі, надайте можливість висловити свої почуття і страхи. Спокійна та впевнена поведінка дорослих допоможе дітям почуватися безпечніше.

Дотримання цих правил допоможе вам створити безпечне середовище для ваших дітей під час навчання вдома і підвищить їхню готовність до дій у разі тривоги або надзвичайної ситуації.

Безпека в інтернеті:

3

Пояснення основних принципів безпечного користування інтернетом для дітей, зокрема захист особистих даних та уникнення небезпечного контенту, кібербулінг.

Цифровий світ може бути захопливим і корисним для наших дітей, та водночас він приховує певні ризики, про які ми повинні знати та пояснювати дітям.



5 речей,

які дитині слід знати про безпеку в інтернеті:

1 Захист особистих даних.

Розкажіть дітям, що ніколи не потрібно розголошувати свою адресу, номер телефону чи будь-яку іншу особисту інформацію незнайомим людям у мережі. Поясніть, що інформація може бути використана несправедливо, а також навчіть їх, як правильно налаштовувати приватність своїх соціальних мереж та інших онлайн-платформ. Якщо ви не вмієте цього робити, попросіть про допомогу чи кваліфіковану пораду.

2 Уникнення небезпечного контенту.

Поясніть дітям, що певний контент може бути шкідливим для їхнього емоційного та психологічного здоров'я. Навчіть їх розпізнавати ознаки потенційно небезпечного контенту, як-от агресивність, насильство чи сексуальний зміст, поясніть, як уникати таких ситуацій та як реагувати, якщо вони зіткнуться з ними.

3 Коректна поведінка.

Нагадайте своїм дітям про важливість коректної поведінки в інтернеті. Наголосіть, що вони повинні поводитися в інтернеті так само, як і в реальному житті: з повагою до інших, без бажання нашкодити та з відповідальністю за свої вчинки.

4 Відкрите та довірливе спілкування.

Попросіть їх розповісти вам про свій онлайн-досвід і спостереження, будьте готові допомогти, якщо вони зіткнуться з якою-небудь проблемою чи незручністю.

5 Кібербулінг.

Кібербулінг, або цифрове залякування, стає все поширенішим явищем в онлайн-середовищі, тож ви, як батьки, повинні бути обізнані та готові допомагати вашим дітям у протистоянні цьому негативному явищу.

Що таке кібербулінг?

Це форма цифрового насильства, коли люди використовують інтернет і соціальні медіа для того, щоб залякувати, образити, погрожувати чи висміювати інших. Це може мати серйозні наслідки для психологічного та емоційного здоров'я дітей, тому важливо вчасно реагувати на ці ситуації.

Діти можуть стати як жертвами кібербулінгу, так і кібербулерами. **Як цього уникнути?**

По-перше, важливо пояснити їм, що жодні форми насильства чи образи в мережі не є прийнятними. Вони повинні розуміти, що їхні слова та дії в інтернеті можуть мати реальні наслідки для інших людей.

По-друге, ви повинні підтримувати відкриту й довірливу атмосферу, щоб діти могли розповідати про будь-які проблеми чи неприємності, з якими вони зіткнулися в інтернеті. Будьте готові слухати та підтримувати їх, а також давати поради щодо безпечного та відповідального користування мережею.

По-третє, важливо вчасно втручатися в ситуації кібербулінгу. Якщо ви виявите, що ваша дитина стала жертвою кібербулінгу або й сама стала кібербулером, не соромтеся звертатися по допомогу до вчителів, психологів чи поліції. Важливо підтримувати свою дитину та шукати спільні шляхи вирішення цієї проблеми.

На завершення, наголошуйте на важливості усвідомлення дітьми небезпеки в інтернеті та про те, що кожна людина має право на повагу та безпеку – як у реальному житті, так і в онлайн-світі.

Де можна дізнатися про безпеку в інтернеті?

Освітній серіал для захисту від ризиків у житті та мережі



В Україні створили новий освітній серіал **"Особиста безпека підлітків"** на платформі "Дія.Освіта".
 (натисніть на назву, щоб перейти за посиланням)

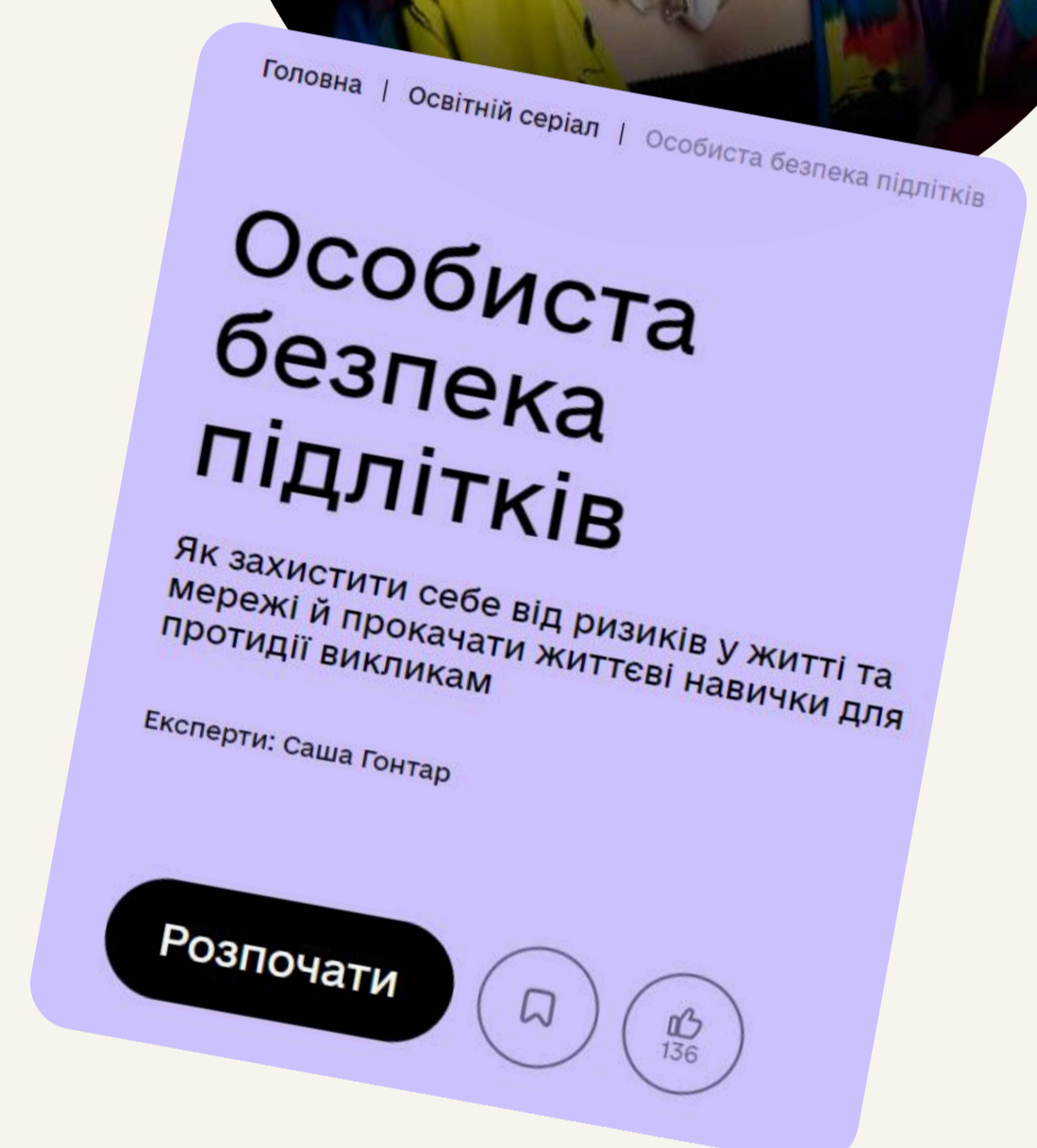
"Дія.Освіта".

Він доступний за посиланням і містить 10 серій, кожна з яких розкриває окрему токсичну чи небезпечну ситуацію, що може трапитися з кожним підлітком у реальному чи віртуальному житті.

У серіалі підлітки дізнаються, що таке булінг і шеймінг, який вигляд можуть мати домагання, на які червоні прапорці у стосунках звертати увагу та чому, наприклад, не варто відкривати "невинні" повідомлення від незнайомих у соцмережах.

Мета серіалу – показати підліткам, як визначити небезпечні маркери в стосунках у школі та інтернеті, вдома та в громадських місцях, а також, як реагувати на тривожні сигнали.

Отже, кожна серія містить алгоритм виходу зі складної ситуації, практичні поради та корисні контакти служб чи сервісів, куди підлітки можуть звернутися за психологічною підтримкою або ж за захистом у разі фізичної небезпеки.



Програма

Серія 1. Чому не класно бути сином / донькою маминої подруги? 4 хв

У першій серії розбираємося, звідки беруться порівняння з іншими, чому максимально круто бути собою та як можна екологічно донести свою думку дорослим.

Серія 2. Що таке шеймінг і чому він не ок? 5 хв

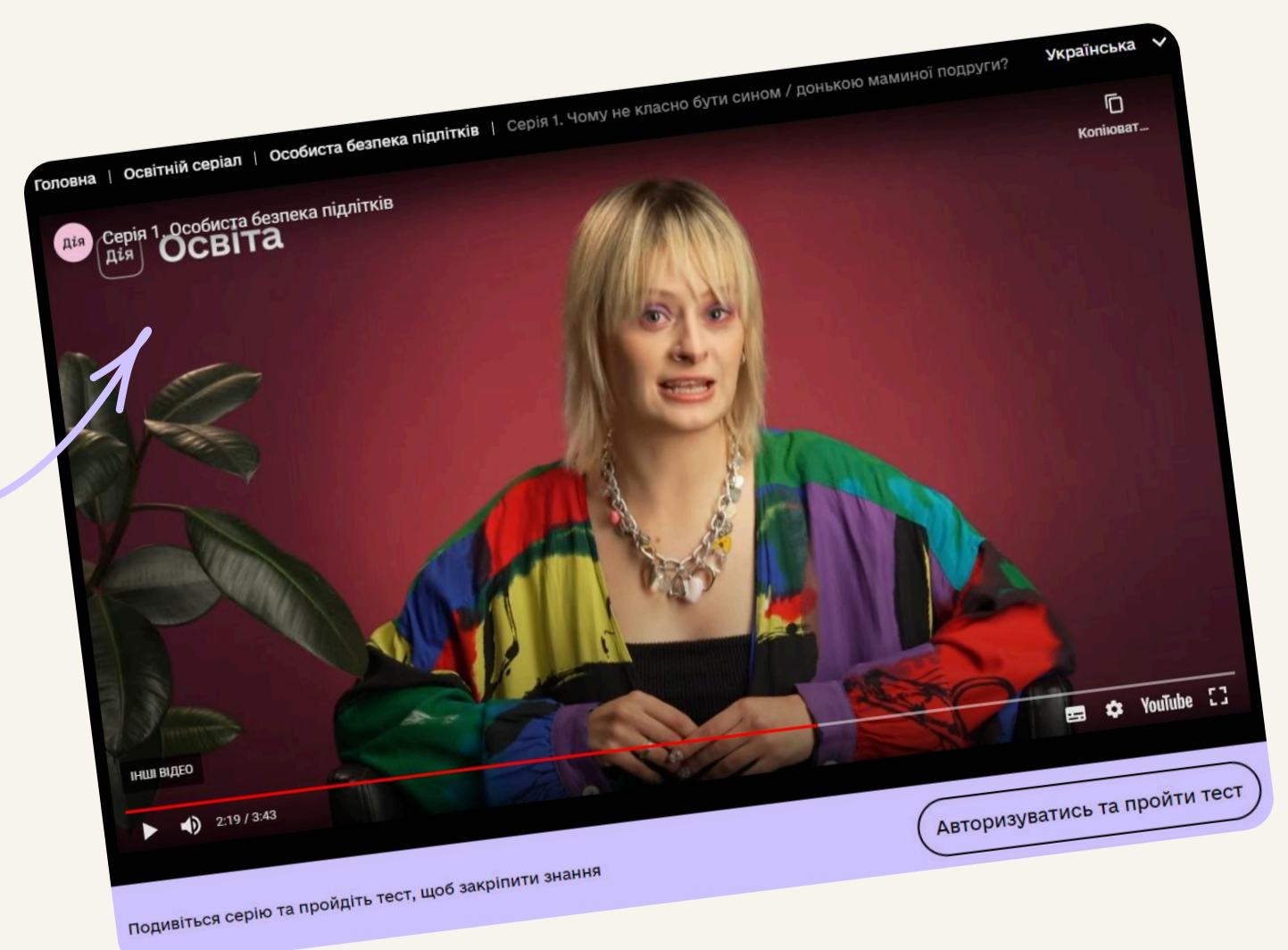
У другій серії розберемося з шеймінгом – що це таке, якими бувають його види та де найчастіше можуть трапитися ситуації, пов'язані зі знеціненнями чи засудженням певної особи. Розглянемо поради, як реагувати на шеймінг в житті та у мережі.

Авторизуйтесь для продовження

Серія 3. Булінг і чому він теж не ок? 6 хв

Цю серію присвячено булінгу (або ж цькуванню). Дослідимо, якими бувають його види та «псевдопричини» для агресії. Розберемося, що робити, якщо ви або ваші друзі зазнали цькування.

Авторизуйтесь для продовження



4 Стрес і психологічна підтримка:

Інформація про те, як розпізнати ознаки стресу у дітей та надати їм психологічну підтримку під час онлайн-навчання – поради психологів

В умовах війни, коли стресові фактори середовища значно збільшуються, важливо бути особливо уважними до психологічного стану дітей. Стрес може впливати на їхні навчальні досягнення, емоційний стан і загальне самопочуття. Тому розпізнавання ознак стресу у дітей та надання їм психологічної підтримки під час навчання важливо для забезпечення їхнього ефективного функціонування та збереження психічного здоров'я.

У дітей ознаки стресу можуть виявлятися по-різному, залежно від їхнього віку, характеру та ситуації, що викликає стрес. Ось деякі загальні прояви, на які можна звернути увагу:

1. Зміни в поведінці. Діти можуть стати роздратованішими, зневіренішими, агресивнішими, або ж навпаки, замкнутими й тихими. Вони також можуть виявляти недооцінку себе або демонструвати страх.
2. Фізичні симптоми. Це можуть бути головні чи шлункові болі, сонливість або проблеми зі сном. Деякі діти можуть відчувати втрату апетиту, а інші – навпаки, почнуть переїдати.
3. Соціальні зміни. Дитина може відчувати відчуження або відмову від взаємодії з іншими, можливо, навіть зі своїми друзями. Вона може виявляти небажання іти до школи або коледжу.
4. Погіршення академічних досягнень. Стрес впливає на здатність концентруватися та вчитися, що може призвести до погіршення успішності у навчанні.
5. Зміни у сні. Діти можуть мати проблеми із засинанням, сонливість протягом дня або навпаки, можуть прокидатися вночі з кошмарами.

Якщо ви помітили дві чи більше ознаки стресу у своєї дитини, не поспішайте з висновками, спостерігайте. Вони також можуть свідчити про початок підліткового періоду, що вже є значним стресом для організму.

Коли рівень стресу стає більшим, ніж дитина може впоратися самотійно, вона може почати шкодити собі: виривати волосся, різати шкіру. В таких випадках необхідно терміново звернутися до психіатра.

Ознаки стресу у дітей

Що ж робити, як допомогти своїй дитині полегшити її стан?

- ★ **Підтримуйте її почуття:** Визнавайте, що вона може відчувати різні емоції.
- ★ **Допомагайте розуміти:** Делікатно вказуйте на можливі помилки у думках.
- ★ **Розглядайте з іншого боку:** Спонукайте до розглядання проблеми з іншого погляду.
- ★ **Замінюйте негативне:** Допмагайте формувати реалістичний погляд на ситуацію.
- ★ **Дійте позитивно:** Перетворюйте негатив на конструктивні дії.

Не лишайтесь осторонь, обов'язково допоможіть вашій дитині розвинути позитивний підхід до життя!

Як допомогти підлітку, який замкнувся у собі?

- 1. Будьте відкритими та слухайте без осуду.** Створіть безпечне середовище, де підліток може поділитися своїми думками й почуттями. Уникайте критики та оцінок, просто слухайте.
- 2. Заохочуйте вираження емоцій.** Допоможіть підлітку знайти способи передавання своїх почуттів. Це можуть бути творчі заняття, як-от малювання, музика, гра на музичних інструментах або спорт.
- 3. Підтримуйте мрії та цілі підлітка.** Якщо ви знаєте про мрії чи цілі вашої дитини, пообіцяйте допомогти досягти їх. У розмові барвисто опишіть ситуацію, коли підліток досяг своєї мрії. Ваше головне завдання – дати дитині повірити в себе.
- 4. Покажіть свою підтримку і любов.** Демонструйте своє піклування та підтримку. Навіть якщо підліток не відповідає взаємністю, він відчуває вашу любов і розуміння, що може сприяти відкритості.
- 5. Зверніться за професійною допомогою.** Якщо ситуація не покращується, розгляньте можливість консультації з психологом чи психотерапевтом. Фахівець може допомогти підлітку впоратися з емоційними труднощами і знайти шляхи розв'язання проблем.

5 ФРАЗ, які допоможуть ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ В СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ

Батьки проходять разом із дитиною все: від забитого коліна до першого кохання. І саме дорослим під силу навчити доньку чи сина гідно проходити крізь непрості моменти і не зневірюватися. На допомогу батькам прийдуть прості фрази, що допоможуть підтримати дитину в складній ситуації.

Помилятися – це нормально

Помилки – частина нашого життя. Тому ставитися до них потрібно правильно. Помилився? Усвідом, у чому саме полягала помилка, знайди шляхи виправлення, зроби висновки, рухайся далі. І найголовніше – самі не реагуйте надто гостро на невдачі дитини.

Оцінки – це лише частина твоїх успіхів!

"Погана оцінка" не дорівнює "погана людина". Система оцінювання лише дає змогу виявити, у яких темах та предметах ми сильніші, а які треба "підтягнути". У всіх різні здібності, різний рівень концентрації та швидкості засвоєння матеріалу. Тож не варто оцінювати дітей за їхніми оцінками.

Якщо сьогодні щось не вийшло, спробуй зробити це ще раз завтра

Не здаватися! Ось ще одна навичка, якої треба навчити дитину. Не вийшло з першого разу? Спробуй ще. Та щоразу необхідно вміти проаналізувати, чому саме не вийшло. Шукати інші способи. Але не зневірюватися.

Я завжди поруч і допоможу тобі з цим впоратися

Не забувайте нагадувати дитині, що ви завжди готові поспішити на допомогу. Але допомогти не означає вирішити все ЗА дитину. Так, ви можете підвести її до правильного рішення, підказати, як краще спробувати розв'язати певну ситуацію. Але не робіть усе за неї.

Я в тебе вірю й пишаюся твоїми досягненнями!

Хваліть дитину якомога більше! За кожную спробу, за кожную маленьку перемогу, за кожен прояв внутрішньої сили. Помічайте ці моменти. Ваша підтримка та віра – найголовніший показник успіху для дитини.

Як подарувати дитині маленькі радощі

Ті речі, про які йдеться у цьому пості, дорослій людині, можливо, здаватимуться жахливо банальними, але маленькі діти будуть пам'ятати їх упродовж багатьох років. Тож пропонуємо спробувати кілька простих спільних занять, які змусять дитину посміхнутися й позитивно позначаться на ваших взаєминах:

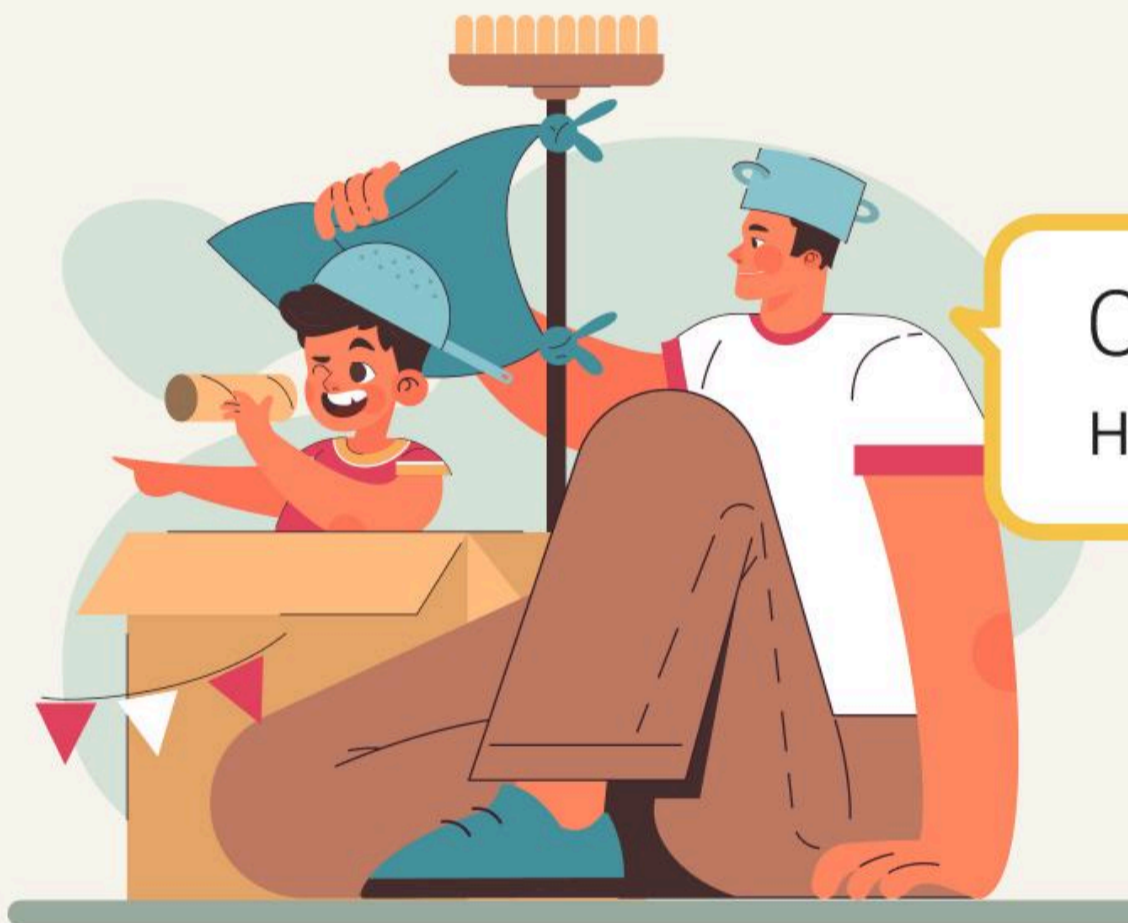


Вигадайте сімейний девіз, наприклад: "Нас ніщо не зупинить!", "Ми можемо, ми зробимо!" Надрукуйте його, прикріпіть до холодильника. Вимовляйте його щоразу, коли дитина здається засмученою.



Ходіть разом на прогулянки й говоріть про важливі речі.

Підкидайте записки разом із шоколадками в рюкзачок дитини.



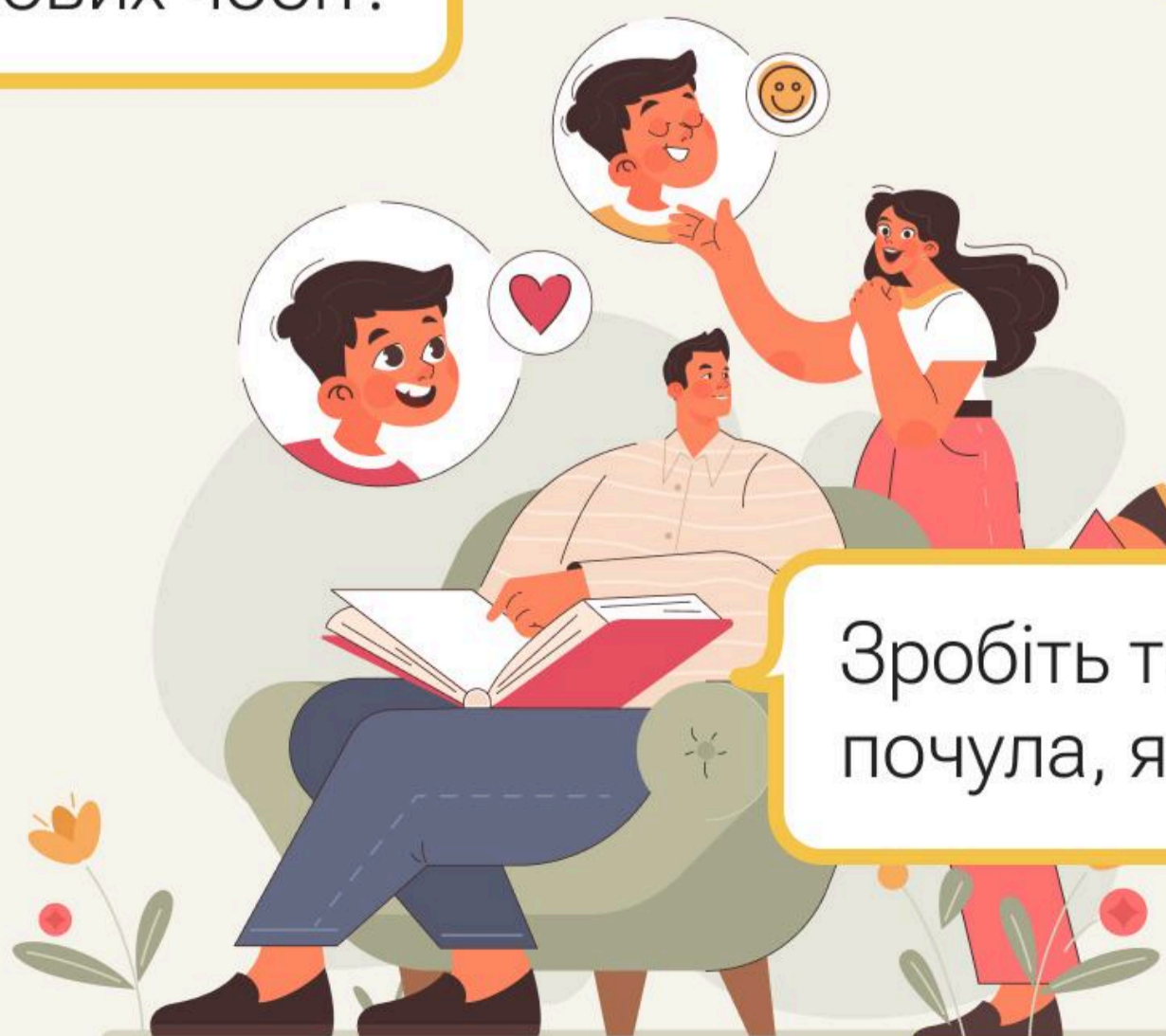
Сходіть у парк розваг і вдосталь накатайтеся на атракціонах.



Дозвольте дитині бігати по калюжах, навіть якщо на ній немає гумових чобіт.



Започаткуйте сімейні традиції: суботні велопогулянки, походи в кафе щовівторка тощо.



Зробіть так, щоб дитина випадково почула, як ви її хвалите.

Попросіть дитину навчити вас чогось. Коли вона це зробить, не забудьте сказати, як добре вона вміє пояснювати.



Дозвольте дитині пізніше лягти спати, щоб подивитися разом на повний місяць і зірки.



Роздрукуйте фотографії дитини та зробіть гарний альбом, щоб у неї залишилися спогади про дитинство.



Не квапте її, коли вона чимось захоплено займається. Дайте час насолодитися заняттям.



Придумайте таємне сімейне рукостискання.



Коли дитина робить уроки, увімкніть музику й потанцюйте разом із нею, щоб трохи відволіктися.



Прикріпіть у кімнаті дитини дошку, щоб залишати одне одному повідомлення.



Влаштуйте бій подушками.



Покажіть свої дитячі щоденники, фотографії та листи.



Підтримка соціальної взаємодії:

Рекомендації щодо стимулювання соціальної взаємодії дітей поза онлайн-навчанням, зокрема взаємодія з однолітками та участь у спільних заходах.

Задля гармонійного розвитку особистості дитини необхідно створити баланс між онлайн-навчанням та іншими сферами її життя, в живому форматі. Цьому сприяє живе спілкування з друзями, однолітками, сусідами поза межами навчання, коли є розмови про що завгодно, та не про навчання. **Але ж як заохотити дитину?**

Підтримка ініціатив дитини.

Різні гуртки, спортивні секції, творчі студії – все, що цікаво вашій дитині, все слід спробувати. Навіть якщо вона надто часто, на вашу думку, змінює свої захоплення, не переймайтесь: в неї такий вік – саме час пошуку, тож будь-яка активність має право на існування. Бокс, футбол, боротьба, малювання, танці, вишивання, ліплення, сторітелінг, театр, шахи чи фокуси – головне, щоб ваша дитина робила це із задоволенням.

Літні табори та екскурсії.

Записуйте дитину на літні табори або організуйте спільні екскурсії з однолітками. Перебування в новому середовищі з іншими дітьми допоможе розширити коло спілкування та покращити навички взаємодії.

Сімейні заходи.

Влаштовуйте сімейні заходи, до яких можна залучити друзів вашої дитини та їхні родини. Спільні походи на природу, барбекю, настільні ігри чи спортивні змагання можуть стати хорошою можливістю для зміцнення соціальних зв'язків.

Волонтерська діяльність.

Залучайте дитину до волонтерської діяльності. Допомога іншим не тільки сприяє розвитку емпатії та відповідальності, а й створює нові можливості для спілкування з однолітками та дорослими у спільних проєктах.

Хоч чим би займалася ваша дитина, вона потребує підтримки та прийняття з боку своїх батьків та рідних. Саме таке ставлення додає впевненості дитині і вона стає вільною та сильною. Також необхідно враховувати ще один важливий момент – дитина завжди бере приклад із батьків та дорослих, які її оточують. Якщо ви наполягаєте на занятті спортом чи читанні книжок, озирніться, чи є у неї приклад для наслідування.

6 Самозарадність:

Поради та стратегії для уникнення вигорання батьків під час онлайн-навчання їхніх дітей

Чеклист для батьків:

Як допомогти дитині вчитися ефективно, а батькам зберегти нервову систему

Встановіть чіткий графік:

Визначте час для допомоги з навчанням і власних занять. Дотримання розкладу допомагає структурувати день і знизити рівень стресу.

Знайдіть час для себе:

Важливо знаходити час для власних потреб і відпочинку. Відведіть хоча б 15-30 хвилин на день для релаксації або заняття улюбленою справою.

Розподіляйте обов'язки.

Якщо це можливо, залучайте інших членів сім'ї до процесу навчання. Це зменшить ваше навантаження і допоможе уникнути вигорання.

Реалістичні очікування:

Не вимагайте від себе ідеальності. Розумійте, що всі роблять помилки – і це нормально.

Підтримуйте соціальні зв'язки:

Спілкуйтеся з іншими батьками, обміняйтесь досвідом і підтримкою. Соціальна взаємодія допомагає зменшити відчуття ізоляції.

Підтримуйте в дитині самостійність:

Навчайте дитину бути самостійнішою у виконанні завдань. Це не тільки допоможе вам знизити навантаження, а й сприятиме розвитку відповідальності у дитини.

Займайтесь фізичною активністю:

Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу і покращити настрій. Додайте в розклад короткі прогулянки або вправи.

Як батькам подолати негативні емоції?

7 порад, як не піддаватися негативним емоціям і не керуватися ними в діях

1. Дозвольте собі та дитині виражати всі емоції.
2. Пам'ятайте, що емоції тимчасові та швидко минають.
3. Знайте, що негативні емоції не визначають реальність.
4. Спостерігайте за своїми емоціями в спокої й вивчайте їх.
5. Не сприймайте негативні емоції дітей особисто та не звинувачуйте інших у своїх емоціях.
6. Уникайте прийняття серйозних рішень у стресові періоди.
7. Контролюйте свою поведінку, навіть у ситуаціях негативних емоцій.

Зберігайте психологічну **стійкість** та **навчайте** її своїх дітей – це важливий крок до здорового розвитку та щасливого життя!



Скористайтесь цими порадами, щоб забезпечити вашим дітям найкращі умови для навчання і розвитку, навіть в умовах онлайн-навчання. Ваше залучення та підтримка є ключовими факторами успішного навчання ваших дітей.

Також пам'ятайте, що проблема, на жаль, може бути і в навчальному закладі, який не може налаштувати ефективно навчання вдома. В такому випадку радимо розглянути переведення дитини до іншої школи. Нижче головні поради, на що треба звертати увагу при виборі школи.

Вибір школи: п'ять ключових критеріїв.

Різні школи по-різному підходять до організації онлайн формату навчання. Проте ці 5 аспектів варті уваги.

1

Формат навчання.

Наразі в Україні найпопулярніші два формати: онлайн-навчання (коли викладачі проводять уроки за допомогою відеозв'язку за визначеним розкладом) та власне дистанційне навчання (коли уроки доступні дитині у записаному вигляді, тож вона має можливість вчитися за графіком, який обирає сама). Найефективнішим є той, що поєднує обидва формати, надаючи дітям як заздалегідь записані уроки, так і можливість поспілкуватися з вчителем на онлайн-консультаціях.

Перевірка виконання завдань

(домашніх завдань, самостійних робіт, тематичних семестрових і річних контрольних). Перевірка може бути як автоматичною, так і здійснюватися вчителем. Доведено, що найефективніший формат – це поєднання різних способів перевірки. Типи завдань, які мають на меті перевірку володіння інформацією учнем, краще перевіряти автоматично. Це заощаджує час, зменшує очікування учня на оцінку та усуває суб'єктивний фактор під час оцінювання. А от завдання, які мають на меті перевірку творчих навичок учня, доцільніше, щоб перевіряв, надаючи відгук, особисто вчитель.

2

3

Ліцензія.

Зверніть увагу чи є в освітнього закладу ліцензія. Це означає, що заклад має право навчати, атестувувати й надавати відповідні документи державного зразка про здобуття освіти. Ви точно не захочете потрапити у ситуацію, коли дитина певний час навчалася у якомусь закладі, але документи вона отримуватиме в іншому, якого ви не знаєте.

Система супроводу та технічної підтримки.

Природно, що під час навчання у дитини поставатимуть різні питання, як технічного, так і освітнього характеру. Тож критично необхідно, щоби за потреби учень мав до кого звернутися за поясненнями.

4

5

Позашкільна діяльність.

Навчання в школі не обмежується лише вивченням предметів шкільної програми. Важливо звертати увагу на те, чи є у закладі освіти позашкільна діяльність, гуртки, проектна робота, онлайн чи офлайн-зустрічі з дітьми, профорієнтаційні заходи тощо.

Скористайтеся цими порадами, щоб забезпечити вашим дітям найкращі умови для навчання і розвитку, навіть в умовах онлайн-навчання. Ваше залучення та підтримка є ключовими факторами успішного навчання ваших дітей.