

Поради психолога.

Як стати успішним у навчанні?

- ✓ Зрозумій, що навчання – це твій особистий вільний вибір і що воно потрібне не батькам, не вчителям, а саме тобі.
- ✓ Пам'ятай: освіта – це не те, чого тебе вчать, а те, чому ти вчишся сам. Лише самостійне пізнання насправді цінне. Уроки, лекції, семінари та інше лише сприяють самоосвіті.
- ✓ Серед своїх однокласників шукай таких друзів, котрі могли б стати твоїми партнерами у навчанні.
- ✓ «Не знати – не соромно, соромно – не спитати». Навчися не боятись запитувати, якщо тобі щось не зрозуміло. Запитання пробуджують свідомість, загострюють думку. Краще бути в постійному пошуку, ніж погоджуватись, не розуміючи. Запитальне ставлення до життя – позитивна риса особистості.
- ✓ Учись учитися. Принцип 20 на 80 стверджує: 20% зусиль витрачених на раціональну організацію своєї діяльності (зокрема навчальної), забезпечують 80% успіху.
- ✓ Будь гідним довіри і не працюй тільки через те, що хтось тебе контролює! Навчися сам контролювати себе. Живи ініціативно. Сам знаходь для себе справу і не чекай, доки тебе попрохають чи примусять! Навчися випереджати прохання!



Пам'ятка

здобувачам освіти

щодо самоорганізації навчання під час карантину

1. Дистанційне навчання - це час активної розумової діяльності. Тому режим дня має залишатись максимально наближеним до того, яким він був у звичайний навчальний період.
2. Важливо мати чітко визначені робочі години для виконання завдань онлайн, щоб час за комп'ютером «не розмивався».
3. Необхідно, аби ця робота відбувалася спринтами — проміжками у 30-40 хвилин із перервами між ними на активний відпочинок або чай, перекус.
4. Зарядка та заняття спортом стимулюють вироблення гормонів, які піднімають настрій.
4. Виконуйте завдання своєчасно, не відкладайте на «потім».
5. Слідкуйте за новою інформацією, не завантажуйте систему зайвими повідомленнями.
6. Допмагайте однокласникам знайти потрібну інформацію із завданнями.

Пам'ятка батькам

щодо організації навчання та відпочинку дітей під час карантину

- ✚ Ранок нехай починається як зазвичай у робочі дні. Організуйте сніданок, вранішні гігієнічні процедури, ранкову гімнастику. Це дисциплінує дитину і вас.
- ✚ Плануйте день разом із дітьми. Розподіляйте час таким чином, щоб робота (читання, виконання завдань і вправ) та відпочинок були в співвідношенні 45 хв. занять /15хв. відпочинку. Треба слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться. Підлітки втомлюються десь за півгодини. Обов'язково слідкуйте, щоб діти не залишалися надовго без активного відпочинку.
- ✚ Учить дітей плануванню: на аркуші паперу записуйте обов'язкові справи, які треба виконати. Також допоможіть навчитися розбивати велике завдання на маленькі частини.
- ✚ Слідкуйте за графіком освітнього процесу, не допускайте відставання, адже надолужити прогаяне буде важче.
- ✚ Допоможіть вашій дитині, якщо у неї щось не виходить, підтримайте, хваліть дітей за виконану роботу. Діти завжди націлені на конкретний результат.
- ✚ Провітрюйте кімнату, створіть умови для активного руху: нехай діти рухаються під музику, танцюють, роблять гімнастичні вправи, дихальну гімнастику. Дбайте про свіже повітря під час навчання дитини. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.
- ✚ Дозволяйте у визначений час спілкування онлайн. Смс або дзвінок другу та вчителю стане в нагоді. Приємне спілкування й корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.
- ✚ Пам'ятайте, що вчителі завжди готові поспілкуватися з вами та вашими дітьми в різний спосіб, надати консультацію чи практичну допомогу.
- ✚ Звертайте увагу на домашні завдання як навчальний інструмент до самостійності, а не покарання.
- ✚ Коли дитина займається своїми справами, а їй треба сідати за уроки – тут допоможе обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання. Наприклад, ми говоримо: “За 10 хвилин починай виконання уроків”. Так ми виявляємо повагу до своєї дитини як до особистості.

Поради для батьків

щодо вирішення можливих конфліктних ситуацій з дитиною

під час карантину та дистанційного навчання

Постійне перебування з дітьми в одному будинку зробило батьківські будні ще складнішими. Особливо важко на карантині з підлітками, адже вони розчаровані через соціальне розмежуванням з друзями і часто зриваються на дорослих.

Як уникнути конфлікту з підлітком, коли він каже, що хоче зустрітися з друзями

Хоча в глибині душі підліток не хоче протистояти батькам, але він хоче зустрітися з товаришами і відновити нормальне життя тінейджерів. Але замість того, щоб казати, що ваш підліток безвідповідальний чи егоїст, спочатку скажіть йому, що ви розумієте його необхідність бачити друзів. І разом з тим скажіть, чому самоізоляція важлива. Поясніть йому, чим загрожує зустріч з друзями під час карантину. Нагадайте також про те, що самоізоляція не триватиме вічно і що це може врятувати життя близьким людям.

Підліток постійно проводить час за комп'ютером

Діти часто на карантині грають в ігри на комп'ютері чи проводять багато годин в інтернеті, адже там вони можуть поспілкуватися зі своїми друзями. Замість того, щоб сварити його, зачекайте, поки він закінчить гру. А після цього поговоріть про шкоду такого проведення часу. Запитайте, чи дитина та її товариші коли-небудь помічали ознаки того, що вони “перестаралися з іграми”, наприклад, що відкладали важливі речі, зокрема виконання домашнього завдання чи приймання душу. Після цього встановіть добові обмеження. І обов'язково запропонуйте інші заходи, які ви можете проводити разом, щоб підліток полюбив проводити час з вами, а не лише з товаришами в інтернеті.

Підліток засмучений через збільшення ваги на карантині

Оскільки підліток не може інтенсивно займатися спортом вдома, більше рухатися, іноді переїдає на карантині і тому може набрати зайву вагу та засмутитися. Спробуйте підтримати його, а не осуджувати. Поговоріть про те, що дієти не завжди працюють, і що краще постійно займатися спортом, що корисно для здоров'я. Також

радимо залучати всю сім'ю до регулярних групових занять, наприклад, до бігу чи фітнесу за допомогою онлайн-відео. Займайтеся з підлітком спортом вдома. Також ви можете попросити його допомогти вам приготувати здорову їжу. Загалом, наведіть хороший приклад та покажіть, як потрібно харчуватися на карантині.

Підліток часто замикається в кімнаті

Після сварки батьки можуть помітити, що підлітки замикаються у своїй кімнаті та не пускають туди рідних людей. Адже, на думку дитини, її кімната – це приватний простір, де він всім керує і може взяти паузу, аби там відпочити. Зазначимо, що в такі періоди, важливо, щоб підліток не проводив багато часу на самоті в телефоні. Батьки можуть спробувати підтримати його, наприклад, запропонуйте прогулятися та відверто поговоріть про самопочуття чи проблеми в сім'ї.

Підліток постійно свариться з братами чи сестрами

Зараз підлітки разом зі своїми братами чи сестрами фактично цілодобово і через це можуть виникати часті конфлікти між ними. Але це нормально, якщо тільки діти можуть знайти між собою компроміс та згодом вирішити проблему. Батьки повинні втручатися лише в тому випадку, якщо вони починають застосовувати фізичну силу. Якщо ж ваші діти постійно сваряться, то радимо збирати сімейні наради, де кожен зможе озвучити свої почуття.