***Рекомендації батькам здобувачів освіти 5-х класів.***

1. Зараз діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. Тобто, зараз діти потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.
2. Ідеально, якщо батьки намагаються бути в контакті зі станом дитини і її почуттями, чесно говорять про те, що з нами відбувається. Можна, наприклад, сказати: “Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, не впорався самостійно без підтримки. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги”.
3. Зазвичай, період адаптації від 2 тижнів до двох місяців, коли ми тільки напрацьовуємо новий життєвий досвід. У когось – два, у когось – два з половиною. Це індивідуально. Взагалі, на адаптацію дається до двох місяців, тобто два тижні – це фантастично швидко. Але, учні знаходяться в незвичному режимі, тому зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей. Важливо усвідомити, що для дітей, які перешли в середню ланку і в той же час пережили переїзд, агресивний фон війни і таке інше, ще і зіткнулися з дистанційним навчанням, потрібно трішки більше часу адаптуватись.
4. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань. 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.
5. У дитини, яка вчиться вдома, має бути окрема територія. Навіть якщо в неї немає своєї кімнати, можна символічно позначити невелику частину мотузкою на підлозі, зробити парканчик з іграшок або коробок – що завгодно, можна поставити шафу або інші меблі таким чином, щоб дитина відчувала себе в особистому просторі. Ми всі зараз змушені жити і працювати разом на невеличкій території, і це час перегляду кордонів кожної людини – неважливо, великої чи маленької – і поваги до цих кордонів. Це час, коли батьки вчаться стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо вони не робили цього раніше. Час, коли дитина вчиться не підходити без нагальної потреби до мами, яка працює вдома онлайн.
6. Треба слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться. Для учнів 5-го класу оптимальний розклад - 35 хвилин працює, 10 хвилин відпочиває.
7. Відчиняйте вікна, провітрюйте, дбайте про свіже повітря під час навчання дитини. 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, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.
8. Часто, коли дитина бачить велику кількість завдань, у неї природно починається паніка і їй легше взагалі закрити щоденник або месенджер. Наше завдання – допомогти структурувати підхід до навчання. Буквально скласти з дитиною план: ти починаєш робити оце, потім – це. Також – розбивати велике завдання на маленькі частини. Це стосується всіх дітей. Загалом старші школярі вже вміють це робити самостійно, але якщо дитина у стані тривоги – розфокусована, погляд відсторонений, відсутній, або дитина хапається то за одне, то за інше – їй треба допомогти.
9. Часто дитина перед вибором: з якого завдання почати – з простого чи складного? Це залежить від того, як ваша дитина “вступає в діяльність”. Щоб це зрозуміти, треба поспостерігати: як дитина прокидається? Є діти, які швидко встають, умиваються і починають усе робити. Коли така дитина їсть, вона спочатку з’їдає всі найсмачніші шматки і залишає несмачні наостанок. У такому ж режимі вона “вмикається” в усе нове. Тобто дуже швидко “входить” в урок – але й швидко втомлюється. Вона швидко здає контрольну роботу – але не факт, що там не буде помилок. Про таких дітей кажуть, що вони все схоплюють миттєво, але не зрозуміло, наскільки довго будуть це пам’ятати. Таким дітям треба складне давати на початку. І робити зарядку після уроку. Натомість, є діти іншого типу – які довше розганяються. Вони “вмикаються” не так швидко – але довше йдуть. Ці діти переважно встають поволі, не з першого разу, зазвичай спочатку з’їдають несмачне, а смачні шматочки залишають наостанок. Таким дітям треба на розгін давати легкі завдання, а складні – потім. Їм навіть можна ставити під час навчання енергійну музику – якщо музика їх не відволікає. Або робити перед уроком зарядку.
10. Коли ми хочемо дитину в щось швидко залучити – наприклад, у навчання – ми маємо пам’ятати, що в неї, як у кожної людини, є інерція. Коли їй треба сідати за уроки – тут допоможе обумовлений час або дзвоник будильника, який кличе до навчання. Або ми говоримо: “За 10 хвилин сідаємо за уроки”. Так ми виявляємо повагу до своєї дитини як до людини. Зрозуміло, що це складно, адже багато батьків сьогодні також живуть у режимі дефіциту сил. Найлегший спосіб – примус. Але це програшний спосіб.