***Поради батькам щодо дистанційного навчання під час карантину***

Сподіваюсь, що багато з вас вже увійшли у колію дистанційного навчання, але якщо досі виникають складнощі, то ця стаття саме для вас.

Важливо розуміти, що карантин – це не канікули. Тому, робочий день учня має максимально походити на звичайний день в навчальному закладі за насиченістю. Тільки тоді повернення до навчання не буде стресовим і пройде комфортно.

Як же зробити так, щоб не зіпсувати стосунки у родині і не порушити психологічну атмосферу в домі?

1. Треба продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той час.

2.Не переносити свої тривоги та страхи на дитину. Вони швидше адаптуються до нових умов, тому вам не варто постійно говорити їм про свої переживання.

3.Якщо в дитини є певні інтереси або улюблені предмети, можна рухатись у напрямку розвитку знань у цих конкретних сферах.

4. Обрати робоче місце підліток має собі сам. І байдуже, де це буде, ставтеся з розумінням. Адже це також може вплинути на подальший успіх.

5. Надихайте дітей власним прикладом, адже їм важко заставити себе працювати коли батьки лежать перед телевізором. І це буде геніально – якщо ви всядетесь або разом, або кожен у своїй кімнаті і будете слухати лекцію або працювати, але не лежати.

6. Потрібно дитину заохочувати. Ваші заохочення та уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою і її зусилля не залишаються непоміченими (щось купити, кудись пустити, щось дозволити).

7. Об’єднати батьків у групу (наприклад Viber), де будете ділитися корисними ресурсами та досвідом. При цьому в дітей може бути власна група (однодумців, однолітків, друзів), де вони зможуть ставити запитання, допомагати один одному вирішувати завдання, ділитися враженнями тощо.

8. Однак пам’ятайте:**чим дорослішою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно.** Варто підключатися до їх 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.

Наразі хочу побажати вам рівноваги і душевного спокію, навчитися жити якомога ефективніше в умовах що склалися, перемагати обставини і залишатися людьми. Здоров’я вам і вашим родинам!