



І знову дистанційне навчання...

Дистанційне навчання на сьогодні вже не тимчасова, а періодична форма навчання. Проте перехід на цей формат навчання залишається незручним, незвичним, небажаним.

Ось кілька порад, завдяки яким можна безболісно перейти на цей формат.

⇒ Як організувати дистанційне навчання дитини?

⇒ Оптимально.

Ознаки оптимальної організації дистанційного навчання:

- 👉 **мінус** стреси, тривоги, що виникли через незручні, незвичні, небажані обставини,
- 👉 **мінус** зайві обмеження,
- 👉 **плюс** звична стабільність та структурованість кожного дня,
- 👉 **плюс** позитивні враження.

Як досягти оптимальної організації дистанційного навчання?

Крок 1. Скласти чіткий розклад (режим).

- ⇒ Адже саме стабільність створює атмосферу безпеки.
- ⇒ Режим позитивно позначається і на нервовій системі дитини.

Крок 2. Створити робочу (навчальну) зону.

- ⇒ Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок + навушники + потрібні для «цього» уроку матеріали.
- ⇒ Зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати.
- ⇒ Світло ✨ яскраве і холодне освітлення стимулює мобілізацію систем організму і підвищує пильність.

Крок 3. Організувати відповідний одяг.

- ⇒ Не піжама.
- ⇒ Буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо одягнутись у відповідний навчанню одяг, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

Крок 4. Робити перерви.

- ⇒ Фокус уваги школяра на відеоконференції / уроці 20 хвилин. Не більше. У старших школярів 30 хвилин і то у разі внутрішньої мотивації й інтересу до предмета. Скільки триває відеоурок? 40? 45 хвилин? Дитина докладає чимало зусиль, аби сконцентруватися і зрозуміти, що їй через екран намагаються донести. Енергії витрачається більше, ніж на звичайному занятті.
- ⇒ Вкрай важливо, аби діти перемикали свою увагу і відпочивали між уроками.
- ⇒ Не в гаджетах!
- ⇒ Дитині потрібно переключитися, відпочити, пограти і перезарядитися.

Крок 5. Заохочувати спілкуватись з однолітками.

- ⇒ Створіть і заохочуйте умови, у яких дитина може поспілкуватись з однолітками
- ⇒ Звісно ж, безпечно.

Крок 6. Знизити очікування і вимоги.

- ⇒ Дитина потребує допомоги і відкритого діалогу з батьками. Дітям складно. Зараз як ніколи вдалий час для перегляду і переосмислення своїх вимог стосовно дитини.

Крок 7. Мотивувати і помічати успіхи.

- ⇒ Не змушуємо дитину, а мотивуємо!
- ⇒ Відзначаємо її успіхи.
- ⇒ Порівнюємо тільки із самим собою.
- ⇒ Навчаємо дітей помічати хороше в обставинах, що склалися.
- ⇒ Розмовляємо, підтримуємо!

