**Під час дистанційного навчання на що варто звернути увагу .**

Адаптація – це завжди пристосування людини до нових умов існування . І це пристосування, а особливо до дистанційного навчання, потребує додаткових ресурсів і чималих, бо дуже багато виникає інших правил . У процесі адаптації є свої етапи і у всіх вони різні за часом і способам налаштування. По-перше, потрібен час для орієнтування в ситуації (1-3 тижня) – може бути і багато хаосу, і навпаки бути гарно.

Далі нестійке адаптування (4-6 тиждень) – щось налагоджується, а десь геть не працює. Далі більш стійка адаптація – з’являється ритмічність режиму, деяка стабільність і прогалини виправляються потихеньку.

Тому варто усвідомлювати де ми, і розуміти, якщо умови міняються щодня, то ми знов на початку, нам знов потрібно зорієнтуватися. Нажаль таке сьогодення.

***Пам’ятаємо адаптація це процес, тому потрібен час.*** Зберігайте за можливістю стабільні і приємні речі в повсякденні і створюйте нові. Наприклад, вечірній чай разом, поцілунок або обійми при поверненні додому, сімейний перегляд улюблених стрічок тощо.

Зараз сприйняття ситуації трохи інше. COVID не далека небезпека, а поруч існуюча. Дистанційно всі спробували восени, то деякий досвід є. Відношення дорослих до ситуації залишилось у кожного своє, **але діти завжди дивляться як на зміни реагує дорослий. Дитина завжди насамперед в контакті з емоційним станом дорослих.** Тому важливо, щоб ми дорослі подбали про нього.

***Особливість при дистанційному навчанні***

* ***зміна комунікації - більше віртуального***
* ***зміна простору –більш обмежений***

**Батькам.**

**Домашній простір.**

Домашній простір для сім’ї. Коли дитина вдома, то для неї це найчастіше розслаблення і при навчанні можливе уповільнення організаційних і розумових процесів дитини. Іноді може навпаки, дитина може бути більш напруженою, з багатьох причин. В такої ситуації, яка більш стресова, навчання і зовсім не можливе, хіба що формальне.

Організуємо або сприяємо створенню робочого місяця на час навчання.

Дітям середньої ланки, а особливо 5 класів, ще складно охоплювати обсяг потрібної роботи і контролювати їх у часі. Робимо разом невеличкий менеджмент учбового часу (платформи, де дають домашнє завдання, контакти з кожного предмету, співвідношення за розкладом, коли здавати і де контролювати). Наприклад, ви можете написати разом з дитиною, які в понеділок треба виконати завдання, скільки часу потрібно, хай дитина побачить цей обсяг і повчиться розподіляти разом, що вона перше зробить, що наступне. Тому можемо їх навчити або поділитись своїми порадами, нехай обирають для себе зручний варіант.

Організуємо віртуальний простір і подбаймо про безпеку в інтернеті.

**Самостійність в перевазі.**

Більшу частину роботи над предметами дитина робить самостійно! Це особливість дистанційного навчання. Рівень самостійності дитини при вивченні залежить від віку дитини і від її особливостей розвитку. Наприклад, у дітей середньої ланки ще недостатньо навичок опановувати і вивчати самостійно предмет, їм потрібен дорослий для роз’яснення. Тому дитина може спіткнутися з певними труднощами. Один із способів: «Розкажи мені, як зрозумів» або «Розкажи мені як учню, який взагалі ще нічого не читав» Хай дитина стикається з питаннями і фіксує їх. Потім буде

можливість ставити їх до вчителів, при зворотному зв’язку.

А наприклад підліток прагне все контролювати сам, але йому важлива ваша підтримка і віра в те, що до вас можна звернутись. Тому з підлітками, коли вони прагнуть з вами спілкуватись, «кидайте» все і розмовляйте ,вони дуже потребують на підтримку дорослих.

**Комунікація з вчителем.**

Якщо є потреба, то допомогти налагодити віртуальну комунікацію. Особливо для учнів середньої ланки Переглянути разом який зв’язок з вчителем по кожному предмету (класрум, зум, група в вайбері). Яка форма здачі домашнього завдання. Якщо не зрозуміло – з’ясувати та допомогти встановити зв’язок. Наприклад, хай дитина сама розповість, як з ким вона з’єднується.

Співпрацюйте з педагогами і будьте дбайливими до них.

**Увага на фізичний стан.**

Рухів більше ніж раніше – це важливо. Прогулянки обов’язково. Режим. Сон. Харчування.

У дітей є перерви хай вони танцюють або просто походять по кімнаті.

Влаштовуйте маленькі свята .

Розмовляйте з дітьми і відслідковуйте їх емоційний стан.

Турбуйтесь про себе. Орієнтуйтесь у сьогоденні разом.

Бажаю вам фізичного здоров’я насамперед.

Психолог Олена Миколаївна Казакова.

Консультую онлайн. Тел.0676188542