

Навчання вдома: практичні поради для батьків від психологині Світлани Ройз

Як у період тривоги заспокоїти своїх дітей, а також зробити так, щоб удома вони не закинули навчання і водночас не відчували себе напружено? Про це “Новій українській школі” розповіла сімейна і дитяча психологиня Світлана Ройз.

ЗАГАЛЬНІ ТЕЗИ

1. Зараз діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони відчують загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. До цього додаються хвилювання про ДПА/ЗНО – поки немає розуміння щодо цього питання, від цього напруга посилюється. Тобто, **зараз діти, особливо старші, 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. Треба просто сказати: *“Якби мені зараз було потрібно вчитися вдома, я би, мабуть, на все забив. Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги”*.

3. Ми маємо розуміти, що **перші два тижні – це період адаптації**, коли ми тільки напрацьовуємо новий життєвий досвід. У когось – два, у когось – два з половиною. Це індивідуально. Взагалі, “по-хорошому”, на адаптацію дається до двох місяців, тобто два тижні – це фантастично швидко. Тому зараз ми маємо бути дуже терплячими і обережними до себе і своїх дітей.

4. Треба просто робити вдих та видих і нагадувати собі: “Я не вчитель”.

Основа техніки безпеки для батьків: нам потрібно пам’ятати, що ми НЕ вчителі для наших дітей, у нас немає потрібних професійних навичок, ми не вміємо пояснювати предмети і, найголовніше (власне, чому батькам не можна навчати своїх дітей) – ми дуже емоційно залучаємось. Якщо дитина щось не розуміє, ми не можемо впоратись зі своїми емоціями: нам здається, що ми дурні, наша дитина дурна і таке інше. **А дитина може просто не сприймати нас у ролі вчителя – і це нормально.**

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

1. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань. Школа – це не все життя дитини, особливо зараз. Діти і без того відчують себе незрозуміло за що покараними, і нам важливо, аби школа не асоціювалась із додатковим покаранням.

2. 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.

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 з дому.

3. Треба слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться. Маленькі втомлюються за 10-15 хвилин, підлітки – десь за півгодини.

4. 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.

5. Часто, коли дитина бачить велику кількість завдань (більше 8), 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.

6. 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 легкші завдання, а складні – потім.** Їм навіть можна ставити під час навчання енергійну музику – якщо музика їх не відволікає. Або робити перед уроком зарядку.

7. 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 маленька дитина грається, а 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 зекономити сили – примус. Але це програшний спосіб.

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

У початковій школі мотивація до навчання – виключно зовнішня. Малюк вчиться заради задоволення, фану, заохочення. Треба також розуміти, що в дитини вже є невеликий, але

досвід навчання. У першокласників його ще нема, але в 2-3 класах він уже напрацьовується.



Фото: автор – IgorVetushko, Depositphotos

1. Нам важливо, щоб, за можливості, не збивався звичний режим. Це неможливо в повній мірі, він однаково вже збився, але треба створити новий і намагатись його дотримуватись.

2. Треба, щоб для навчання було окреме місце. Ідеально, щоб був окремий простір, “кокон”, щоб дитина розуміла: вона туди заходить – і все, вона вже налаштована на навчання.

3. Важливо, щоб до навчання кликав якийсь сигнал, як дзвоник – наприклад, будильник телефону. Це має бути приємний звук, якась улюблена музика – але **краще, аби це не був мамин голос.** По відношенню до мами і тата й так буде вдосталь напруги: зараз батьки живуть у змішаних ролях, а скрізь, де є змішані ролі, – є конфлікти.

4. Оптимально, коли дитина займається 10, максимум 15 хвилин. Потім дзвенить дзвоник, дитина може випити води, порухатись. Ми ж пам’ятаємо, що живемо в умовах, коли в дитини знижена рухливість і нестача повітря.

5. Пам’ятаймо, що ми – не няньки і за дитину завдання не робимо. Але деяким дітям важливо, аби ми були в кімнаті, коли вони вчаться. Можна займатись своїми справами, але потрібна присутність батьків. Час від часу можна підходити до дитини, питати, як справи, підтримувати її, прикладаючи руку до місця підтримки – між лопатками на спині. Це таємне місце підвищення самооцінки, додавання сил.

6. Прекрасно, якщо батькам стане сил зробити з малюками “Гогвортс” – тобто створити ігрове середовище. Якщо ми зможемо озброїтись чарівною паличкою, якою б торкалися лоба дитини і казали: *“Ти з усім впорасишся”*. Чарівний будильник у нас уже є, і не завадить знайти для дитини чарівний камінець мудрості – ну, і для себе принагідно.

7. Ми пам’ятаємо, що дитина перебуває в напрузі – отже, ми маємо більше, ніж зазвичай, звертати увагу на те, що їй вдається добре. **Так званий метод “зеленої ручки”** – підкреслювати не недоліки, а успіхи – особливо потрібний у режимі підвищеної напруги, коли дитина не дуже впевнена в собі.

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

У школярів середньої школи під час підліткової кризи зазвичай страждає навчальна мотивація, тому що в мозку в цей час інші завдання. Підлітковий вік – це час, коли мозок складно сприймає нову інформацію. Тоді відбувається так званий синаптичний прунінг – відкидання невикористаних нейронних зв’язків. Щоб це відбулося, треба обмежити приймання нової інформації.

Дитина в цей момент стає дуже сонливою і починає трохи “гальмувати”. У неї потерпає довгострокова пам’ять. Вона, не те що б не хоче – а фізично не може запам’ятовувати обсяги інформації, які їй пропонують. Її мозок має інші завдання. Можна сказати, як не шкода це визнавати, що в середній школі мотивації до навчання практично немає, або вона зароджується.



Фото: автор – petrograd99, Depositphotos

Ще Лев Толстой казав, що існує “пустеля отрочтва”. Це саме про те, що переживають підлітки. Мало того, що це криза самотності, криза особистості – зараз вони взагалі обмежені у спілкуванні. Добре, якщо в них є вдома інтернет, щоб вони могли спілкуватись хоч у соцмережах.

1. Для підлітків добре, якщо їхній робочий день і день взагалі починається не о 8:30, а хоча б на годину пізніше. Це був би величезний внесок у їхнє здоров’я. Адже їхні потреби у сні більші, ніж зазвичай.

2. Підлітки чинять опір материнській фігурі, вчителькам дуже складно працювати з підлітками. Якщо мама ще й починає керувати його навчанням – це вдвічі гірше. Тому було б чудово **разом із підлітком обрати та встановити певний звуковий сигнал, який кличе його робити уроки.** Так можна організувати весь денний розклад. Чим менше материнського голосу, який наказує, що робити, – тим краще. Усе, що стосується наказів, краще перенести в повідомлення у месенджер чи якісь звукові сигнали.

3. Підлітку важливо, аби ми бачили в ньому авторитетну фігуру. Тож якщо ми зараз перекладемо частину родинної відповідальності на нього, якщо він готовий її взяти, – це буде внесок і в наші стосунки, і у відчуття сили самим підлітком.

Ми можемо поставити пряме запитання: *“Чим я можу бути для тебе корисним, що я можу зробити для тебе зараз?”*. Наступний

крок: *“Я не хочу, аби твій день перетворювався на суцільне навчання, давай подумаємо, що там буде ще”*. Щодо навчання можна сказати: *“Давай сплануємо, скільки часу потрібно на кожен предмет, і скажи мені сам – тебе контролювати чи не треба?”*.

4. Треба запитати підлітка, як краще облаштувати його місце. І тут, оскільки ми маємо справу зі спротивом, можливо, підліток вирішить робити уроки на підлозі, лежачи. Треба поставитись до цього з розумінням – це також буде внесок у стосунки і в повагу до особистого простору підлітка.

5. Якщо підліток відчуває, що його контролюють – він буде бунтувати. Але йому також важливо бачити, що якщо він щось зробив – це він, умовно кажучи, зробив не даремно. Треба **говорити, як ви цінуєте те, що він робить.**

6. Підліток може спитати: “Чому я маю це все робити, якщо ти взагалі нічого не робиш?” Ми можемо вимагати чогось від дитини тільки тоді, коли їй є, що від нас дзеркалити. Я можу очікувати, що мої діти займаються зарядкою, якщо я сама займаюсь. Вони мають бачити, що ми вчимось або працюємо з дому. І це буде геніально – якщо ми всідаємось або разом, або кожен у своїй кімнаті, і до нього долітає, як ви слухаєте лекцію або працюєте.

СТАРША ШКОЛА

Учні старшої школи вже націлені на результат. Якщо дитина нормально розвивається і дорослішає, у неї вже формується внутрішня мотивація до навчання. Така дитина буде сама шукати, де ще знайти інформацію, що їй потрібна. Тут ми можемо допомогти, розповідаючи їй про онлайн-курси, які ми самі бачили, різні джерела інформації з питань, що цікавлять дитину.



Фото: автор – vadinphoto1@gmail.com, Depositphotos

1. Дитина старшої школи вже може бачити власну користь. У нормі, до 14-15 років уже має визріти власна мотивація до навчання. Отже, цей вік має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, дитина **“вчиться сама”**.

Якщо ми її все ще контролюємо, – можливо, коли ми вийдемо з карантину, буде потрібна допомога тьютора, психолога, нейропсихолога, щоб подивитись, яка зі структур психіки дитини потребує корекції. Тому що у старшого школяра – дитини 16-17 років – уже має сформуватися внутрішній контроль і є безпосередня навчальна мотивація. Він сам розуміє, заради чого все це робить.

2. Якщо ми бачимо, що наша дитина – вмотивована і відповідальна, нам треба **слідкувати, щоб вона відпочивала і перемикалась на різні види діяльності.** У таких дітей може бути більша, ніж зазвичай, потреба в комп’ютерних іграх, де скидається напруга. Ідеально, якщо є правило: наприклад, дитина 40 хвилин грає на комп’ютері, а потім робить 20 присідань або іншу фізичну вправу. Треба, щоб ми вмикали тіло, тому що йому зараз не вистачає уваги.

Зараз непростий час і випробування для всіх – тож зичу сил батькам, дітям і вчителям.

Зоя Звняцьківська, “Нова українська школа”