**Навчання вдома: практичні поради для батьків**

*Пам’ятайте, що навчання вдома – не те ж саме, що навчання у закладі освіти. Тому не намагайтеся відтворити шкільну систему вдома. Щоб дистанційне навчання було більш комфортним, користуйтесь такими правилами:*

**1.** **День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань.** Навчання – це не все життя підлітка. Важливо залишати час для хоббі та щоденних прогулянок на свіжому повітрі.

**2.** **У дитини, яка вчиться вдома, має бути окрема територія.** Навіть якщо в неї немає своєї кімнати. Ми всі зараз змушені жити і працювати разом на невеличкій території, і це час перегляду кордонів кожної людиниі формування поваги до цих кордонів. Це час, коли батьки вчаться стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо вони не робили цього раніше

**3.** Треба **слідкувати, щоб дитина будь-якого віку робила перерви** – і краще, якщо ми зупинимо її трохи раніше, ніж вона втомиться. Норма для підлітків – приблизно півгодини роботи та 10-15 хвилин перерви.

**4.** **Відчиняйте вікна, провітрюйте**, дбайте про свіже повітря під час навчання. У мозку є структури, що відповідають за відчуття безпеки – у разі нестачі свіжого повітря ці показники зменшуються. Якщо людина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.

**5.** Часто, коли людина бачить велику кількість завдань (більше 8), у неї природно починається паніка і їй легше взагалі закинути навчання. Наше завдання – **допомогти структурувати підхід до навчання**. Буквально скласти з підлітком план: ти починаєш робити оце, потім – це.

**6. Дати зрозуміти, що ви цінуєте старання**. Можна сказати: *“Ми раді, коли тобі все добре вдається”*. Дитина засвоїть, що ви поважаєте її старання, зусилля над собою, здатність проявляти волю, самостійність. Це допоможе досягати цілі і поважати себе за результат. Дитина навчиться мотивуватися цим досвідом і відчуттям радості. Батькам важливо давати дитині чіткі й конкретні коментарі. Не просто *“Ти молодець!”*чи *“Чудово!”*, а *“Я рада/радий, що ти все зміг/змогла зробити!”.*

7. Дати зрозуміти, що якщо щось не вдається, то це не катастрофа. Це дозволить дитині уникнути зайвої тривоги щодо покарання і розчарування. Можете сказати: *“Якщо щось не вдається – ми допоможемо”.* Так дитина буде розуміти, що її зусилля важливі і їх цінують. Одночасно це означатиме, що ви не контролюєте, а хвилюєтеся і готові допомогти.