***Поради психолога***

***5 гуманних порад батькам***

***на час дистанційного навчання***

Почнемо із найважливішого. Дистанційне навчання — це не тимчасове рішення, як здавалося нам в березні 2020. Так, звичайно, всі діти повернуться у школи, але сама форма вже залишиться з нами назавжди. Чому? Тому що весь освітній світ пережив справжню революцію. Те, що раніше здавалося неможливим чи недопустимим, стало нормою для всього світу (скасування державних іспитів, вступні компанії онлайн, університети онлайн тощо). З цього досвіду народжуються і будуть народжуватися нові рішення в освіті. І всі вони будуть вимагати від наших дітей навички *individual learner*, тобто «учня, здатного вчитися самостійно».

**1. Внутрішньо погодьтеся з тим, що цей досвід тільки збагатить вас і вашу дитину.**

Адже відомо, що «заперечує бідний, стверджує багатий». Як тільки Ви дійсно почнете ставитися до дистанційного навчання як до можливості Вашої дитини стати більш конкурентною в майбутньому, то і свою роль в цьому процесі ви зможете реалізувати органічніше. Як то кажуть, прийняття — це вже шлях до рішень.

**2. Почніть сприймати себе учнем**

Відтепер у Вашому домі має з’явитися два учня: ви й Ваша дитина. Разом Вам треба не просто «пройти» дистанційне навчання, а «вийти» з нього з новими навичками:  
- планування дня і часу,  
- постановка цілей,  
- відстеження свого прогресу,  
- пошук в інтернеті,  
- робота з різними додатками.  
 Крім цього, варто навчитися ставити запитання вчителю, отримувати на них відповіді, бути в контакті з викладачем, давати й отримувати зворотний зв’язок і будувати відносини з групою в дистанційному режимі. Залежно від віку дитини Ваша роль в цьому процесі буде змінюватися.

Повірте, це не просто. Але те, що Ви отримаєте в результаті – це Ваші оновлені стосунки з дитиною і впевненість у тому, що у неї дійсно сформовані ці навички.

**3. Спостерігайте**

Спостерігайте, спостерігайте і ще раз спостерігайте. Стільки скільки у вас є часу — спостерігайте за своєю дитиною в цьому процесі. Спостерігайте без критики, а з терпінням і усвідомленістю дорослого. Дистанційне навчання — це унікальна можливість пізнати вашу дитину. Погодьтеся, коли вона в школі, Ви не знаєте:

* коли вона краще вчиться – днем або після обіду, де її енергія?
* що її мотивує: в який момент вона загоряється, а коли здувається?
* що її дратує, коли вона готова все кинути, і що вона робить, щоб «повернути» себе назад?
* як вона взаємодіє з іншими?
* працює краще в групі або сам на сам?

І ще багато деталей, які допоможуть Вам у вихованні особистості, характеру і Духу вашої дитини. Це спостереження — основа для того, щоб почати думати про те «Як я можу допомогти моїй дитині розвинути ту чи іншу якість або, навпаки, позбутися від пороку, щоб кращі якості його особистості стали його силою».

4. Дайте час собі й дитині та не бійтеся експериментувати

Ми як батьки часто хочемо швидких результатів. Ми сказали – й дитина одразу все зробила.  Але якщо Ви читаєте вже четверту пораду і перші три відгукуються Вам, то просто дайте собі право почекати.

Зміни не відбуваються швидко, якщо ми говоримо про формування знань про себе «який я учень, що я можу?» А дистанційне навчання — найкращий час для цього.

Але не просто чекати, а постійно допомагати дитині, бути разом з ним, виводити його в найближчу зону розвитку. Роль дорослого — вести дитину по його сходах самовдосконалення.

І не бійтеся мінятися, робити щось по-іншому. Повірте, нічого страшного не трапиться, якщо Ваша дитина попросить вчителя зробити іншу роботу або прочитати іншу книгу, зробити проєкт самому або проведе урок для малюків.

Все, про що зазначено, потребує від Вас, як від батьків, ресурсу, терпіння і часу. Це набагато складніше, ніж просто допомогти під'єднати Zoom, нагадати про розклад або перевірити домашнє завдання.

**5. Робіть паузи й поповнюйте свої сили.**

Якщо Ви відчуваєте, що втомилися, відкладіть виховання і допомогу дитині з уроками. Кожна сварка або крик руйнує Ваші стосунки з дітьми. Щоб пережити *один конфлікт* і пробачити один одного, треба мати депозит з *дев’яти радісних моментів* до нього. Навряд чи ми з вами можемо похвалитися таким багажем. Адже **саме духовний зв’язок з дитиною — це єдиний фундамент, який допомагає йому в майбутньому приймати удари долі й в складних моментах дорослішання мати внутрішні опори.**

Найчастіше мама є товаришем по навчанню у дитини. Для мами суперважливо компенсувати свій ресурс. Дорогі мами, ***давайте собі право на відпочинок і відновлення!***

***Батьківство в наш час — колосальний виклик! Але тільки від нас вами залежить, чи пройдемо ми його гідно, виростивши дітей готових до нового світу або так і залишимося в минулому, критикуючи систему, уряд і школу.***

