

Пам'ятайте, що навчання вдома – не те ж саме, що навчання у класі. Тому під час карантину не намагайтеся відтворити шкільну систему вдома.

Джеймі Мартін, мама трьох підлітків і засновниця сайту Simple Homeschool, каже, що на опрацювання матеріалу, на який іде день у школі, вдома потрібно в середньому 2,5 години.

Вона радить виділяти на домашнє навчання три години щодня. Кожна з них має бути присвячена певному заняттю. У її випадку це:

- Перша година – академічні предмети.
- Друга година – книжки (читання вголос, про себе, аудіокниги).
- Третя година – документальні фільми, подкасти, онлайн-курси, навчальні ігри.

Це можуть бути як три години підряд, так і три окремі – як буде зручно дитині. Перевага навчання вдома – гнучкість. *(Однак чимало експертів для ефективної роботи радять встановити чіткий щоденний розклад і неухильно його дотримуватися, – авт.).*

Можливо, пише Джеймі, вашій дитині знадобиться менше чи більше часу на якесь завдання. І добре, коли заняття перетікають одне в одне без будильника. Тому якщо дитина зачиталася, нехай читає. *(Водночас, сімейна і дитяча психологиня Світлана Ройз зазначає, що оптимально, коли учень початкової школи займається 10, максимум 15 хвилин – потім дзвенить дзвоник, дитина може випити води, порухатись, – авт.).*

Але батьки повинні визначити правила для цих трьох годин. Наприклад, що можна використовувати освітні додатки і сайти, але не ігри і соцмережі. Це потрібно чітко пояснити, щоб дитина розуміла очікування. І

самому бути прикладом: не гортати без упину стрічку новин і не відволікатися від роботи (якщо ви працюєте з дому).

Щоб стимулювати дитину працювати самостійно, сайт Mel.fm радить:

1. 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!”*.
2. 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.

Надія Швадчак, “Нова українська школа”

Матеріал із сайту <https://nus.org.ua/>