

## ЯК ЗВИКНУТИ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ?

- Дотримуйтесь звичного режиму дня. Це дозволить відчувати звичне життя та час буде краще організований.
- Проговоріть правила поведінки. Не відволікайтесь на різні фактори під час навчання, як реагувати на можливі негативні коментарі від однокласників.
- Донесіть цінність. Дистанційне навчання таке саме, як і в школі. Воно потребує уваги та наполегливості у виконанні завдань.
- Стимулюйте до активності. Поза навчанням пропонуйте якусь фізичну активність, відвідування цікавих місць та встановлення знайомств з однолітками на новому місці.
- Комп'ютерна гігієна та кібербезпека. Розберіться разом, як користуватись новими платформами, проговоріть чим сумнівні інтернет посиланням можуть бути небезпечними.
- Хочу підкреслити, що найважливіше, що можуть зробити батьки в період адаптації — це бути уважними до почуттів і побоювань дитини. Обговорювати хвилюючі питання вчасно.
- Давайте приклад своїм дітям, будьте спокійними та врівноваженими. Демонструйте, що можуть бути певні труднощі, але їх можна подолати доклавши трохи зусиль. Дайте зрозуміти, що ви команда, яка повинна бути разом. Також говоріть про майбутнє: якщо ми зараз пройдемо непростий етап, то потім буде значно простіше. Плануйте разом, що зробите в першу чергу, коли закінчиться війна.

**Джерело-** Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум» упорядники Браницька Т.Р. Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. / -2022 \_ Вінниця – 131 с. Видавництво КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022