**Поради батькам під час дистанційного навчання**

Перше і найголовніше - це спокій! Не потрібно панікувати, адже настрій дорослого та його ставлення до процесу віддзеркалюється на дитину.

Дуже важливо, щоб батьки налаштовували психологічно дітей на навчання. Діти, особливо в молодшому шкільному віці, сприймають навчання через призму сприйняття батьків, якщо батьки ставляться до навчання - "О боже, це жах!" - знову будуть емоційні навантаження. Важливо батькам видихнути і спокійно до цього ставитися, тоді і діти це будуть сприймати в ігровому форматі.

По-друге - для більш продуктивної співпраці можна організувати систему мотивації, яка буде додатковим стимулом навчатись. Корисно буде навіть вигадати різні бонуси із фінальним, головним призом.

По-третє, робочий графік. Він особливо актуальний для дітей старшого шкільного віку.

Для підлітків важливо вміти організовувати свій робочий день, мати розпорядок дня і вміти організувати свій тайм-менеджмент.

Четверта рекомендація - правильно організувати робочий простір.

Важливо щоб на робочому місці дитини не було нічого зайвого, на що дитина може переключатись. Добре, якщо це буде окрема кімната, де дитина може сидіти за столом, а не лежати на ліжку разом із ноутбуком. Але якщо кімнати немає, то варто подбати, аби дитина навчалась сидячи, бо у лежачому, розслабленому положенні сконцентруватися на навчанні неможливо.

А для підняття настрою можна подивитися разом якийсь кумедний ролик або коротенький мультик, який допоможе посміятися від душі. 5 хвилин такої психотерапії на день - і всю напругу дистанційного навчання як рукою зніме!