ПРАКТИЧНОМУ ПСИХОЛОГУ

Жанна КУДІНА,
практичний психолог Чернігівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №3 Чернігівської міської ради Чернігівської області, вища категорія, методист

БАТЬКИ ТА ДІТИ – ПЕРЕТВОРЕННЯ КОНФЛІКТУ НА СПІВПРАЦЮ

У статті йдеться про поняття конфлікт, причини виникнення конфлікту в системі взаємодії «батьки та діти», конструктивне спілкування, комунікативну компетентність між батьками та дітьми, рекомендації батькам щодо зменшення негативного впливу конфлікту та переведення його в позитивне русло, алгоритми дій для ефективної взаємодії з дітьми.

Батьки та діти – одне ціле, єдине, вічне. Взаємодія між дітьми та батьками була, є та буде наболілою завжди: вчора, сьогодні, завтра. Конфлікт поколінь у сучасному світі не менш актуальний ніж століття тому. Мистецтво спілкування, комунікації під час процесу виховання дітей – це тонка грань між кордонами «припустимо»-«неприпустимо», «ефективно»-«неефективно». Американська психологиня Вірджинія Сатір зазначає: «Комунікація – це парасолька, яка покриває все, що відбувається між людьми. Контакт між людьми виникає завдяки дотику тіл, поглядів і звучанню голосу. Цим речам ми вчимося ще до того, як дізнаємося значення слів. Як наші батьки торкаються нас, як вони дивляться на нас, як звучать їхні голоси – усе це буде записане в нас». Мистецтво спілкування починається з власної родини.

Кожна сім'я унікальна та неповторна, як і кожен з нас. У кожній родині свої традиції та правила взаємодії, загальна культура й освіта. Саме в батьків діти набувають свій перший досвід комунікації та спілкування, який у майбутньому стане моделлю для побудови власних стосунків вже у своїй новоствореній сім'ї. Тому дуже важливо побудувати адекватні взаємовідносини всіх членів родини, особливо в системі взаємодії «батьки-діти» та навчитися безконфліктним моделям спілкування.

Що ж таке конфлікт? «Конфлікт – це побоювання хоча б однієї сторони, що її інтереси порушує, притискає, ігнорує інша сторона» (В. Лінкольн).

Слово «конфлікт» латинського походження та означає «зіткнення». Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок.

Конфлікт – це процес загострення боротьби двох чи більше сторін – учасників конфлікту – під час розв'язання проблеми, що має особисту значимість для кожного.

У дітей формується уявлення про себе та самооцінка на підставі того, як їхні батьки спілкуються з ними. Якщо батьки засвідчують свою повагу дітям – у дітей автоматично підвищується самооцінка. Якщо спілкування неефективне й негативне – відповідно діти

розуміють, що їхні інтереси ігнорують, їх не чують і не розуміють. Як наслідок – самооцінка дитини знижується. Тому вести щоденну боротьбу із власними синами й доньками, в якій немає переможців – стратегія неефективна та має серйозні наслідки для психіки дитини. Як свідчить практика, довготривалі, нерозв'язані конфлікти призводять до погіршення мікроклімату в родині, відчуження між членами родини. Чи можна поліпшити взаємини з дітьми? Так, звичайно. Для цього необхідно створити умови для співпраці: прислухатися до думки дитини й контролювати власну реакцію на її поведінку.

Що спричиняє та породжує конфліктні ситуації? Як бути у випадку конфлікту батьків і дітей? Що робити і хто винен? Як досягти найкращих результатів й взаємодії «батьки-діти», застосовуючи інструменти поваги, які не є каральними, ані поблажливими. Як будувати взаємини, коли ситуація заходить у глухий кут?

Коли виникає непорозуміння між батьками та дитиною, то саме від дорослих залежить розв'язання конфліктної ситуації: по-перше, батьки мають більше життєвого досвіду, у порівнянні з дитиною, по-друге, на них лежить відповідальність за виховання своєї дитини, зокрема і за конфлікти також. Коли погляди не співпадають, коли батьки та діти не вміють знайти спільну мову це породжує затяжний конфлікт у родині. Взагалі зіткнення інтересів, потреб, мотивів характерне для сімейних стосунків «батьки-діти». Причини конфліктних ситуацій наступні:

- ✓ нерозуміння батьками психічного віку дітей;
- ✓ особистісні характеристики батьків (консервативний спосіб мислення, авторитарність суджень, домінантність у стосунках тощо);
- ✓ тип сімейних стосунків;
- ✓ деструктивність сімейного виховання (надмірна опіка та заборони, розходження виховних позицій батьків);
- ✓ особистісні особливості дитини: упертість, егоїзм, неслухняність, низька успішність, акцентуації характеру тощо.

Необхідно докласти певних зусиль для вирішення проблеми будь-якої складності мирним шляхом.

Рекомендації батькам щодо зменшення негативного конфлікту та переведення його в позитивне русло:

1. Вчиться вислуховувати свою дитину з повагою, не перебиваючи її.
2. З'ясуйте для себе причину свого роздратування чи образи (бажано без емоцій), обдумайте проблему й об'єктивно її оціните.
3. Вислухайте позицію своєї дитини навіть якщо вона не співпадає з особисто вашою.
4. Проговорюйте з дитиною причини вашого обурення й цікавтесь її самопочуттям. **Пам'ятайте!!!** Систематичні стресові та конфліктні ситуації провокують психосоматику в дітей.
5. Намагайтесь зрозуміти світ своєї дитини, мотивації її вчинків, цілі, які вона переслідує, провокуючи конфлікт.
6. Покроково розбирайте конфлікт.
7. Не переконуйте дитину у своїй правоті – «у кожного своя правда!»
8. Разом з дитиною прослідкуйте причино-наслідковий зв'язок ситуації, яка склалась.
9. Вчиться уступати й вчить дітей йти на компроміс.
10. Пропонуйте власні варіанти виходу з конфлікту й порівнюйте їх з варіантами запропонованими дитиною.

Є три варіанти виходу з конфлікту: наступ, відступ, поступка і втеча. Але вони не є ефективними для вирішення проблемної ситуації. Найкраща тактика виходу з конфлікту – це співробітництво, яке дотримується принципу «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти». Батьки завжди мають пам'ятати, що «життя – це злети й падіння, перемоги та поразки», і потрібно вміти програвати та перемагати. Головне навчити цьому своїх дітей. Вчити їх співробітництву: вміти пояснювати свої бажання, вміти вислухати іншого, враховувати його інтереси та свої.

Є різні види конфліктів у системі взаємодії «батьки-діти»:

1. КОНФЛІКТ НЕСТІЙКОГО БАТЬКІВСЬКОГО СПРИЙНЯТТЯ

Якщо говорити про підлітковий вік дітей, то батькам потрібно пам'ятати, що підліток – це ще не доросла людина, але вже не дитина. Важливо враховувати вікові фізіологічні та психологічні особливості розвитку дитини-підлітка: непосидючість, непоступливість, критика, бунт, відстоювання власних поглядів та ствердження свого «Я», але разом з тим підліток розкидає свої речі, безлад у кімнаті, забуває зробити обіцяне тощо. Як наслідок позитивні якості недооцінюються, а негативні помічаються в першу чергу. Особливо, якщо в родині є молодша дитина – слухняна, старанна, лагідна, сумирна. Тому батьки мають стримувати себе, свої емоції, незадоволення та роздратованість. Об'єктивно оцінити позитивні риси характеру дитини та її недоліки. Нагадати про обов'язки та права дітей.

2. ДИКТАТУРА БАТЬКІВ

Коли батьки втручаються в особисте життя дитини, намагаються контролювати їх думки, почуття тощо. Це спосіб контролю, при якому одні члени родини мають більше прав, ніж інші. В першу чергу, при такій формі взаємодії страждають самостійність дитини, її особиста точка зору, почуття тощо.

3. МИРНЕ СПІВІСНУВАННЯ – ПРИХОВАНИЙ КОНФЛІКТ

Це позиція невтручання. Кожен живе своїми проблемами та успіхами. Ніхто нічого не порушує. В критичний момент – труднощі, хвороба – ,коли дитині буде потрібна допомога, підтримка, дитина не буде нічого відчувати, адже це не її проблеми. Такі стосунки з точки зору батьків, виховують самостійність, свободу та розкутість. У результаті виходить, що родина для дитини не існує.

4. КОНФЛІКТ ОПІКИ

Батьки вирішують всі питання за дітей, занадто турбуються та оберігають, подавляють їх ініціативу, підкорюють собі. Але це не є правильним методом виховання. Таку опіку необхідно мінімізувати. Приймати дитину такою, якою вона є, та підтримувати її в різних ситуаціях і не вирішувати за неї всі проблеми.

5. ШОКОВА ТЕРАПІЯ

Коли не помічаються успіхи дитини, завищені вимоги до досягнень та нових перемог. Змалку дитину роблять вундеркіндом. Батьки помічають кожну невдачу, наказують неповагою, не зважають на думку дитини.

Як не поглибити конфлікт «батьки-діти»?

1. Щоб не зростала емоційна напруга не потрібно перераховувати всі наявні в стосунках проблеми в найменших деталях.

2. Щоб не поглиблювати непорозуміння необхідно уникати узагальнень. Слова «завжди», «ніколи» викликають опір дитини.

3. Почуйте свою дитину, намагайтесь зрозуміти, що хоче донести до Вас дитина.

4. Не намагайтесь перекричати свою дитину, а навпаки приєднуйтесь до тону її голосу трохи нижче, тому що незвично тихий голос привертає значно більше уваги і знижує інтенсивність конфлікту.

5. Вмійте активно слухати свою дитину, особливо коли в неї виникають проблеми, а як наслідок – емоційні труднощі. Наприклад, син приходить додому зі школи, кидає сумку і кричить: «Не піду я більше в цю школу!».

Є два варіанти реакції батьків:

- **неправильні** (накази, команди, погрози). Наприклад: «Що значить не піду?! Ти хочеш вирости бовдурем? Стати двірником? Не будеш вчитися – жодної копійки від нас не отримаєш!»;(читання нотацій, висміювання та_звинувачення). Наприклад: «У всіх діти як діти, а у нас…І в кого ти такий вдався? Що ти там знову накоїв?!», «Ти сам винний!», «Не сперечайся з вчителем!Двіїшник!» тощо.

Не виливайте на своїх дітей негативні емоції. Тому що негативні емоції ваші та емоційні труднощі ваших дітей пересікаються та стають причиною нового конфлікту.

- **правильні (**вислухати дитину, витримати паузу, повторити слова, сказані дитиною, зрозуміти її).

Наприклад:

Син (кидаючи сумку, зі злістю). Не піду я більше в школу!

Батько (після паузи, повертаючи обличчя до дитини, дивлячись в очі, власними словами повторює сказане речення дитини). Ти не хочеш більше ходити до школи.

Син (роздратовано). Там математичка до мене чіпляється!

Батько (після паузи, розуміючи почуття дитини, використовує стверджувальну форму вислову). Тебе щось роздратувало чи образило на уроці математики?

Син (з образою). Я сам цю контрольну зробив, а вона каже – списав!

Батько. Я розумію тебе, це дійсно образливо.

Син. Вона завжди до мене за щось чіпляється…

Батько. Думаю, я також образився б…

Син. Хоч ти мене розумієш… Ну правда, всяке бувало… було таке, що й списував… Але я всім доведу, що зможу виконувати задачі самостійно!

Заміна висловлювань:

«Скільки раз тобі повторювати: Негайно прибери в кімнаті!»

«Мені стає соромно, коли гості бачать твоє неприбране ліжко. Під ковдрою воно виглядає набагато краще»

«Ти прогулюєш уроки і хочеш залишитись неучем?!»

«Сьогодні телефонувала твоя вчителька. З приводу твого відвідування уроків. Мені було дуже неприємно під час цієї розмови і соромно за тебе, я не хотіла б щоб це знову повторилось. Кожен сам відповідає за свої вчинки, але якщо тобі потрібна допомога, то я готова «вислухати».

«Ти ніколи не приходиш вчасно додому! Наступного разу будеш ночувати під дверима!»

«Коли в сім'ї хтось приходить пізніше, ніж ми домовлялись, я так хвилююсь, що не можу знайти собі місця. Я б хотіла бачити тебе вдома до двадцять другої години. А якщо раптом ти запізнишся, то обов'язково зателефонуй і попередь».

Варіанти продовження даної розмови можуть бути різні. Але пам'ятайте, мета батьків – не критична оцінка дійсності, не пошук розв'язання проблеми (це проблема вашої дитини і вона сама має з нею розібратися), а дати дитині можливість відчути, що ви її розумієте і намагаєтесь підвести до правильного розв'язання ситуації, зберігаючи з нею добрі стосунки.

Пам'ятайте! Головне – це чути і говорити відповідно до вашої мети. В залежності від того, як ви слухаєте свою дитину, буде й результат: дослідження та обговорення або конфлікт та сварка. Коли ви слухаєте своїх дітей, навіщо ви це робите? Ви слухаєте, щоб знаходити помилки та проступки, чи щоб отримувати інформацію, яка може прояснити певні деталі та допомогти вам краще зрозуміти своїх дітей і їхні проблеми?

Якщо ви розмовляєте зі своєю дитиною, то намагайтеся слухати і чути свою дитину. Коли ви роздратовані, вас переповнюють інтенсивні емоції, тоді важко слухати і чути свою дитину.

Неправильні способи спілкування з дитиною:

- Навішування ярликів: «Ти злий», «Я ледачий», «Вона тупа»;
- Судження: «Я маю рацію», «Ти помиляєшся», «Вони погані», «Ми добрі»;
- Звинувачення: «Це її провина», «Ти повинен мати», «Я винен»;
- Заперечення вибору: «Ти мусиш», «Ви не можете», «Я не можу», «Вони змусили мене»;
- Висування вимог: «Якщо ти не зробиш те, що я кажу, ти пошкодуєш».

Такі варіанти розмови сприяють розвитку конфлікту, тому їх потрібно уникати.

Для ефективної взаємодії робіть чіткі спостереження – без оцінювання!

Щоб розвинути навичку робити чіткі спостереження без оцінювання, уявляйте, що дивитесь через об'єктив відеокамери. Що саме ви бачите, чуєте чи пригадуєте? Коли ви використовуєте чіткі спостереження без оцінювання, ви робите перший крок до зв'язку зі своєю дитиною та відчиняєте двері для подальшого діалогу.

Пам'ятайте! Ваш голос і тон також передають повідомлення, приховане за словами:

- Ти ніколи мене не слухаєш (оцінка).
- Я бачу, що в той час, як я звертаюся до тебе, ти дивишся в книгу (чітке спостереження).
- Ти лінивий(оцінка).
- Десята година, а ти досі в ліжку(чітке спостереження).
- Ти безвідповідальна (оцінка).
- Ти сказала, що сьогодні ввечері погодуєш собаку, а я бачу, що баночка з їжею не розпакована(чітке спостереження).

Кроки батьків для навчання на помилках:

Спостерігайте: що ви робили або говорили, про що шкодуєте?
Зауважте: що ви говорите собі про свій вчинок? Ви засуджуєте себе?
Запитайте: які потреби ви намагалися задовольнити?
Запитайте: як ви могли б ефективніше задовольнити ці потреби?
Запитайте: чи є якісь потреби, які були задоволені?
Попросить: що ви хочете зробити саме зараз. Щоб задовольнити ваші потреби?

Три варіанти вибору в моменти конфлікту:

1. **Ви можете вирішити, що маєте рацію й домогтися того, щоб було по-вашому, не зважаючи ні на що**. Ця тактика неефективна – передбачає спалахи гніву, суперечки, сварки, образи або усамітнення й відмову розмовляти.

2. **Ви можете проігнорувати ситуацію й сподіватися на те, що все минеться.** Для того, щоб не погіршувати ситуацію, ви хочете уникнути конфлікту та чекаєте, що він зникне сам. Але це помилка. Ця тактика неефективна.

3. **Ви можете триматися наміру налагодити зв'язок і співпрацювати.** Ця тактика приносить свої плоди. Ви намагаєтеся зрозуміти потреби кожного в конфліктній ситуації і однаково зважаєте на потреби всіх.

Дії та реакції батьків сильно впливають на те, чи відчуває себе дитина емоційно в безпеці чи ні, відчуває підтримку від рідних, чи ні. Тому важливо навчитися приймати точку зору дитини, її погляди та думки.

Що робити, щоб не зриватися на дитині?

1. Спробувати зрозуміти причину свого гніву: вас злить певна поведінка дитини чи хтось/щось інше?

2. Намагатися розібратися в природі свого невдоволення і стосунках із близькою людиною. Знаходити можливість поговорити й спокійно донести, від чого вам боляче. Слухати, чим завдаєте болю ви. Говорити щиро, а не ховати негативні емоції, наприклад, за докорами з приводу побутових справ.

3. Намагатися зрозуміти дитину й поставити себе на її місце. Як їй зараз?

4. Усвідомлювати, що крик – це прохання допомоги. Це стосується як дитини, так і вас. Якась важлива потреба незадоволена, тож треба зрозуміти, яка, і спробувати виправити це.

5. Не намагатися приховати гнів, бо він має здатність накопичуватися й вибухати. Якщо вас щось не влаштовує – кажіть про це відразу, пояснюйте чому. Висловлюйте свої почуття вголос. Наприклад: «Я засмучуюсь, коли ти не прибираєш за собою іграшки».

6. Тимчасово стримувати гнів, щоб розібратися в його причині. Взяти паузу. Вдихати – видихати повітря. Вийти з кімнати. Подумати. Випити чаю/води. Навіть саме розуміння справжньої причини гніву здатне його стишити.

7. Казати дитині, що ви її любите завжди. Навіть якщо вона робить те, що вас засмучує. Навіть якщо ви злитеся чи раптом хочете кричати. Якщо дитина це знає, то відповідає вам так само: «Я люблю тебе, навіть якщо ти злишся».

8. Знаходити фізичну розрядку. Спорт чи прогулянка швидким кроком чудово знімають напруження. У момент злості можна бити подушку або стіну… кричати там, де ніхто не чує, чи хоча б убік від дитини (обличчя повернене не на дитину).

9. Думати над розв'язанням проблем, а не про самі проблеми. Запитувати в себе: «Що я можу зробити просто зараз, щоб виправити це?». Починати розв'язання великих проблем із маленьких кроків.

10. Відпочивати й задовольняти свої елементарні проблеми. Сон, їжа, трохи часу на самоті або медитація, спілкування з коханою людиною й друзями тощо – робіть щось приємне суто для себе.

11. Ділити відповідальність та обов'язки в сім'ї. Не беріть на себе надто багато. Щоб віддавати дитині сили – їх треба звідкись брати. Домовляйтеся з іншими членами родини щодо обов'язків, просіть допомоги, дякуйте.

12. Спокійно ігнорувати очікування, оцінки та судження сторонніх людей щодо того, якою має бути ваша дитина чи ваше батьківство.

13. Шукати підтримки в друзів чи батьків зі схожим досвідом.

14. Якщо немає сил опанувати негативні емоції, звертатися до психолога/-ині. Існує психологічна допомога по скайпу, телефону чи в інтернеті, зокрема безкоштовна.

Що робити, якщо ви все-таки зірвалися на дитині?

1. Просити вибачення в дитини. Це ніколи не пізно зробити. Дитина обов'язково пробачить:ніхто не ідеальний, і це нормально.

2. Вибачати собі, якщо часом зриваєтеся. Скажіть собі: «Я вчуся, мені важко, але я стараюся». Тоді буде менше відчуття провини й злості.

Рекомендації батькам для щоденної практики:

1. Помічайте свої дії та реакції. Запитайте себе: «Чи сприяє це емоційній безпеці та довірі між вами»

2. Зауважте, скільки ви говорите і скільки слухаєте. Знаходьте час, щоб слухати.

3. У взаємодіях із вашою дитиною запитуйте себе «Чи йду я на контакт? Чи щось інше?»

4. Практикуйтесь чути «так», яке ховається за «ні». По-перше помічайте, коли дитини говорить «ні». Помічайте свої автоматичні реакції. Шукайте потребу, якій ваша дитина в цей момент каже «так».

Коли ви емоційно сильно напружені, заряджені, розгнівані, підвищуєте голос, то є сенс відкласти розмову з дитиною, поки не повернеться увага, розумова концентрація та доброзичливість. Всі мають заспокоїтися, не сперечатися один з одним та не створювати конфліктну ситуацію. Переміститься із Зони битви в Зону без провини:

1. Спочатку натисніть на паузу і припиніть робити будь-що про що ви пошкодуєте пізніше.
2. Далі зробіть те, що вам потрібно, щоб відновити рівновагу: кілька разів глибоко вдихніть, прогуляйтесь чи пробіжиться, займіться йогою або переключіться думками на приємні спогади.
3. Потім якнайшвидше зв'яжіться зі своїми почуттями та потребами. Якщо ви гніваєтеся, знайдіть час, щоб ідентифікувати думки, які викликають гнів. Проживіть ці почуття й побудьте з тими потребами, які терміново привертають вашу увагу.
4. Відновіть зв'язок зі своїм наміром та метою – тією, яку ви визначили, щоб дізнатися, як ви хочете взаємодіяти зі своїми дітьми.

Пам'ятайте! Зона без провини – це місце, де панує емпатія, повага, порозуміння та співпраця. Зробіть вашу оселю саме «Зоною без провини» або «Місцем співпраці», де вашим дітям буде комфортно, затишно та безпечно.

Список літератури

1. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів / Т.Журавель, Л.Мельник, Г.Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с.
2. Гарт С., Годсон В.К. Шанобливі батьки, шанобливі діти: 7 ключів до перетворення сімейного конфлікту на співпрацю / пер. з англ. О.І. Олійник. Харків: Вид-во «Ранок». 2020. 240 с.
3. Конфлікти між батьками та дітьми: причини і способи подолання. URL: http://hvpku.ks.ua/?p=7545
4. Конфлікти між батьками та дітьми: пам'ятка для батьків https:// bobrovycka-gromada.gov.ua/news/1620369139/
5. Конфлікти в сім'ї. Як їх ефективно вирішувати й мінімізувати вплив… Веб-ресурс НУШ https://nus.org.ua/articles/konflikty-v-sim-yi-yak-yih-efektyvno-vyrishuvaty-j-minimizuvaty-vplyv-na-dytynu/
6. Костенко Т.М., Довгопол Т.С. Нова українська школа: формування у молодших школярів навичок конструктивного спілкування: навч.-метод.посіб. Харків: Вид-во «Ранок», 2021. 176 с.
7. Котловий С.А. Конструктивне спілкування як передумова безконфліктної взаємодії в системі «учень-учень» // *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*: Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 26-27 жовтня 2017 року)/ Ред.кол. Романовська Л.І. та ін. Хмельницький:ХНУ, 2017. С. 24-26.
8. Практикум для батьків «Конфлікти з дітьми та шляхи їх розв'язання» https://naurok.com.ua/praktikum-dlya-batkiv-konflikti-z-ditmi-ta-shlyahi-h-rozv-yazannya-87163.html
9. Рекомендації «Дисципліна без конфліктів» https://naurok.com.ua/rekomendaci-disciplina-bez-konfliktiv-354797.html
10. Савенкова Л.О. Комунікативні процеси у навчанні. К.: КДЕУ, 1996. 120 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО УНИКНЕННЯ ТРУДНОЩІВ У НАВЧАННЯ ДИТИНИ

1. Дотримуватися режиму дня (бажано лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той самий час).

2. Організувати робочий простір (для ефективності навчання дитини потрібно забезпечити її комфортним, зручним робочим місцем: має бути затишно, добре вентилюватися, провітрювати кімнату, джерело світла має бути попереду і зліва, на столі – жодних зайвих речей).
3. Скласти розклад занять (включити навчання в режим дня дитини). Вибудувати гнучкий графік, регулювати навантаження під час дистанційного навчання (онлайн-заняття) *(обов'язково враховуючи вік дитини та її індивідуальний робочий темп!).* Якщо дитина навчається офлайн, то починати виконувати домашні завдання найкраще через годину-півтори після повернення зі школи, щоб був час відпочити від уроків, але ще й не втомитися від домашніх справ.
4. Вчити дитину розвивати навички тайм-менеджменту (дотримуватися щодня однакових часових рамок – наприклад, навчання о 08:00-12:00 вранці й о 15:00-16:30 ввечері). Практикум: якщо молодшому школяру важко впоратися з певним обсягом роботи, запропонуйте йому намалювати на аркуші кола, які відповідають кількості необхідних завдань, і по черзі розфарбувати чи закреслювати їх. Коли дитина виконала одне завдання , то закреслила коло і. т.д.
5. Усунути фактори, що сприяють відволіканню дитини (намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів – вимкніть сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізор, радіо; приберіть планшет, голосно не розмовляйте). Практикум: якщо учню(учениці) важко концентрувати свою увагу на тому, чим займається не відволікаючись, то запропонуйте їй пограти в цікаву гру «Зайди за кольором»
6. Робити регулярні перерви (дуже важливо, щоб дитина під час відпочинку уникала перебування перед монітором (не гортала стрічку новин у соціальних мережах, не переглядала відео та не грала в комп'ютерні ігри), щоб її очі могли повноцінно відпочити. Важливо кожні 25-30 хв. робити короткочасні перерви для виконання зорової гімнастики, випивання склянки води, заняття своїми справами тощо. А кожні 45-60 хв. – влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб порухатись: розім'яти руки та ноги. Адже фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації. *Пам'ятайте!Навчання «порціями», невеликими блоками дозволяє мозку дитини краще зрозуміти, засвоїти та зберегти інформацію.*
7. Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності – важливо навчити дитину конспектувати для кращого засвоєння інформації, потім перевіряти її знання – нехай дитина відповідає на запитання, обов'язково переказує, робить самостійні завдання тощо. *Орієнтуйте свою дитину на результат, а не його імітацію!* Критеріями якісних показників навчання є грамотність письма, точність виконання математичних операцій, розуміння правил та вміння правильно застосовувати їх.
8. Спілкуватися з однокласниками, вчителем, друзям (ділитися враженнями, ставити запитання тощо).
9. Допомагайте дитині при виконанні домашніх завдань, робіть позитивні підкріплення, цікавтеся успіхами, враженнями від навчання, попросіть ділитися труднощами та намагайтеся своєчасно бачити зміни настрою, емоційні коливання, які безпосередньо впливають на рівень засвоєння отриманої інформації. Пам'ятайте! Ваша дитина має навчитися бути відповідальною за результати, досягнення свого навчання.
10. Зробіть виконання домашнього завдання пріоритетом.