

## «Встановлення розпорядку дня з метою організації домашньої зайнятості членів родини»

Ситуація карантину, коли вся сім'я знаходиться в одному приміщенні може мати негативний вплив на емоційний стан членів родини. У таких умовах в першу чергу важливо «втримати себе», навчитися організовувати раціонально свій час, бо лише так можливо втримати свій світ. Чіткий встановлений розпорядок дня допоможе членам родини продуктивно, гармонійно проводити час, спілкуватися, працювати, навчатися...

В першу чергу потрібно переглянути і створити новий розподіл обов'язків для всіх членів сім'ї. Наприклад: кожен прибирає за собою, приготування їжі по черзі та ін.

Батькам рекомендується створити графік роботи за комп'ютером та догляду за дітьми. Розклад можна об'єднати з справами по дому, ідеями для дозвілля, прогулянкою, бажано його роздрукувати і прикріпити на стіну (можна зробити його з картинками, тематичними наліпками тощо). Він буде нагадувати дорослим і дитині про справи на день й розвиватиме навичку самоконтролю..

Варто складати план на кожен день. Формувати його можна на папері, в смартфоні, в голові. Розпорядок дня ніхто не скасовував – підйом, чищення зубів, зарядка, провітрювання квартири. Прокидатися варто щодня в один і той самий час, обов'язково снідати. Корисно щодня робити, окрім обов'язкової роботи, щось цікаве і щодня різне. Нам варто навчитися збалансовувати всі важливі сфери життя – родина, діти, праця, навчання, турбота про себе, тощо. В умовах карантину не варто розслаблятися і спати стільки завгодно. Налагодьте сон. Не варто перетворюватися на 100% сову! Лягайте спати до 23:00-23:30 та прокидайтеся до 8:00-8:30. Нормальний сон - це красива шкіра, енергія, адекватна поведінка всіх членів родини.

Вранці обов'язково робіть зарядку, це запорука позитиву на увесь день. Протягом дня варто не лише працювати, а й займатися фізичними вправами, стежити за раціоном харчування.

Будьте у постійному контакті з дитиною. Поясніть дітям, що зараз вимушені умови, коли батьки, навіть перебуваючи вдома, будуть трохи зайняті якусь частину дня. Попередьте, що ви попрацюєте, а потім пограєте разом.

Для дітей дошкільного віку варто розробити цікаві ігри, які можна сумістити з корисними хатніми справами. Приміром, можна зробити прибирання у кухні або затіяти приготування нової страви та залучити до цього дитину – це розвиток.

Для дітей, які навчаються потрібно організувати робоче місце. Середовище, що не відволікає увагу, дозволить школярам навчатися ефективно та допоможе почуватися більш спокійно. Тож під час виконання завдань дитиною намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів — вимкніть сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізор та радіо, голосно не розмовляйте.

Якщо у вас є малюк, намагайтеся підлаштувати час для навчання в тиху годину (коли він спить).

Не змушуйте дітей цілий день вчитися і робити уроки. Це буде не ефективно, і від напруги у дитини зіпсується настрій, а далі і у батьків. Привчіть дітей робити невеличкі перерви під час виконання самих завдань: виходити на балкон чи терасу, присідати, виконувати дихальні вправи тощо. У пригоді можуть стати заняття з йоги. Адже навчання невеликими блоками дозволяє мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. А фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації. Для того, щоб ефективно організувати навчальний процес вдома, потрібно включити навчання в режим дня дитини. Щоб вона чітко знала, що вранці вона 2 години займається, до прикладу, математикою і проходить онлайн-курс з англійської мови, а після обіду створює проект (робить поробку) і читає.

Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості власної дитини.

В онлайн-заняттях і дистанційному навчанні загалом ви можете регулювати навантаження і вибудовувати гнучкий графік. Тож навчальні години можуть тривати трохи більше або менше, залежно від віку дитини та її індивідуального темпу.

Найпродуктивнішою частиною дня є дообідній час – на ці години розподіліть уроки для дітей тривалістю 25-35 хвилин. Поясніть дитині матеріал, перегляньте з нею кілька прикладів, дайте завдання, потім перевірте його. Діти дорослого шкільного віку самостійно можуть прочитати нову тему, виконати завдання до неї. Враховуючи доступність онлайн-курсів, хочеться взятися відразу за декілька дисциплін, однак не навантажуйте дитину відразу багатьма курсами, обирайте їх поступово. Орієнтуйтеся на можливості, темпи дитини, її потреби та вподобання. Перевірте, чи підходить їй подача матеріалу на обраній онлайн-платформі.

*Для кращого фокусування є чудова методика, яку радить американська професорка Барбара Оуклі, авторка супер популярного курсу *Learning how to learn* – "метод помідору".*

*Суть методики полягає у повному фокусуванні на короткий проміжок часу. Ставимо таймер і 25 хвилин приділяємо цілковитому зануренню в навчання, потім 5 хвилин відпочиваємо.*

*Це якраз під силу дитині, і сама думка про те, що прямо зараз попрацювати треба 25 хвилин, а не скажімо, годину, звучить набагато привабливіше.*

*Якщо молодшому школяру важко морально впоратися з певним обсягом роботи, запропонуйте йому намалювати на аркуші кола, які відповідають кількості необхідних завдань, і по черзі розфарбовувати чи закреслювати їх. Виконали одне завдання — і закреслили коло.*

Коли чергова справа зі списку, складеного напередодні, виконана, варто перепочити. Влаштовуйте хвилини релаксації. Увімкніть спокійну музику. Ляжте разом з дитиною на підлозі. Займіть зручну для себе позу. Поставте умову: якщо хтось ворухнеться, йому доведеться....

Дуже важливо, щоб під час відпочинку дитина уникала перебування перед монітором (не гортала стрічку новин у соціальних мережах, не переглядала відео та не грала в комп'ютерні ігри), щоб її оченята могли повноцінно відпочити.

Щодня виділяйте конкретний час, коли діти можуть використовувати свої гаджети: грати в ігри, дивитися мультфільми... В цей час можна приділити час особисто для себе: релаксуйте, зробіть для себе щось приємне...

Влаштовуйте вечори — без роботи, навіть без розмов про роботу.

Пам'ятайте, ваша здатність мотивувати себе і дітей стане одним з найважливіших аспектів протягом наступних днів та тижнів, тому використовуйте час.