

edera

*Куншійт*

↙ Як допомогти  
дитині навчатися,  
коли навколо  
війна?



## Організуйте простір вдома

Будь-яке заняття починайте з прибирання на столі та облаштування робочого місця. Наведення порядку допомагає зробити місце «своїм», знизити рівень тривоги та зробити простір безпечнішим.



→ Зі школярами початкових класів батьки мають бути поруч, якщо діти про це просять. Не втручатися, а просто підтримувати самою присутністю.

→ Школярам передпідліткового і підліткового віку важливо «відділитися», тому забезпечте їм окремий простір.

Після того, як дитина заявила про своє «Я», краще припинити заходити до її кімнати без стуку і брати речі без дозволу.



## Розробіть ритуали

- 1** Під час уроку не лежимо у ліжку. Горизонтальне положення розслабляє, а вертикальне налаштовує на активну ментальну роботу.
- 2** Стежимо за тим, щоб на робочому столі завжди була пляшка води.
- 3** Щогодини робимо паузу для фізичної активності. Нашому мозку для навчання необхідний рух. Він сприяє виробленню дофаміну, який не тільки підіймає настрій, а й активізує гіпокамп і стимулює концентрацію уваги.



## Забезпечуймо підтримкою

Сучасні діти більш вмотивовано вивчають те, в чому бачать доцільність і можуть отримати результат. Тому варто переглянути свої вимоги до успішності.

Дитині потрібно показувати, що нам важливі не її оцінки, а те, що вона вивчає.

Мотивація до навчання знижується, якщо нас більше критикують, ніж підтримують.

На 1 критичне зауваження бажано говорити мінімум 3 підбадьорливих. Тож мотивуйте дитину своєю похвалою.

## Розвиваймо концентрацію

Деякі діти фокусуються на завданнях рухаючись. Їм важливо погойдуватися, похитувати ногою або крутити в руках якісь предмети. Тому не забороняйте їм концентруватися.

Стрес під час війни лише погіршує фокусування на навчанні. Не варто забувати, що багато дітей живуть у регіонах, де часто чути сигнали тривоги. Вони перебувають у режимі призупиненого збудження та готовності до швидкої реакції.



## Власний приклад

Батьки — це стабільна опора для дітей. Тому зараз доводиться працювати не лише над створенням комфортних умов для навчання дитини, але й над стабільністю свого емоційного стану.

Не варто вимагати від себе надто багато. «Домовтеся» зі своєю ідеальністю, будьте уважними до власних потреб, не соромтеся просити про допомогу.

Діти дуже адаптивні, але на адаптацію їм потрібні сили, час та наша підтримка. Пам'ятайте про це!