



RU ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КОГДА ОБУЧЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ДОМА

Дорогие родители,

Сейчас мы провели более двух недель в необычной для всех нас ситуации. Работа и уход за детьми должны быть организованы по-новому. Вся наша жизнь стала идти по-другому. В целом, нынешняя ситуация представляет собой **чрезвычайный период стресса** для всех нас, включая Ваших детей.

Вы получили предложения по обучению на дому от вашей школы. Мы все знаем, что в школе дети **учатся по-разному**. Некоторые дети учатся более независимо, другие нуждаются в большей поддержке. Кроме того, темпы обучения и интересы очень различаются. Все это относится как к обучению в классе, так и к обучению на дому.

Учителя понимают, что ситуация не позволяет каждому работать с ребенком по несколько часов в день. По этой причине мы хотели бы обеспечить Вас не только учебным материалом, но и дать Вам следующее наставление: выполняйте то, что Вы и Ваш ребенок в состоянии выполнить.

Играть и двигаться вместе, заниматься рукоделием, выпечкой, экспериментами и многим другим также является хорошей сферой обучения и опыта. Помогите Вашему ребенку научиться чему-то каждый день.

Когда школа снова начнет свою работу, учебный материал будет пройден, отработан и углублен. Мы посмотрим, где в учебном процессе находится Ваш ребенок, и начнем оттуда. Поэтому, пожалуйста, воспримите эту фразу буквально: выполняйте то, что Вы и Ваш ребенок в состоянии выполнить. **Важно, чтобы Вы все благополучно выдержали следующие несколько недель и остались здоровыми.**

Опыт первых дней обучения на дому показывает, что школы имеют очень разные подходы к этой ситуации. **Пожалуйста, свяжитесь с контактным лицом Вашей школы в случае возникновения трудностей с содержанием или технических трудностей и передайте информацию о своем личном опыте.** Это даст школам возможность лучше учитывать Ваши индивидуальные потребности.

Ниже Вы найдете **советы и предложения**, как лучше организовать время, когда школы закрыты.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБУЧЕНИЕ ДОМА?

Конечно, нелегко организовать и выполнить весь спектр задач самостоятельно. Ниже Вы найдете советы, как Вы можете поддержать Вашего ребенка в выполнении заданий, которые он получает дома из школы:

- ▶ **Составить обзор:** не торопитесь с рассмотрением того, что нужно сделать с ребенком и планируйте неделю вместе. Рекомендуется сочетать планирование школьных задач с планированием домашних обязанностей.
- ▶ **Прояснить ожидания:** поясните вашему ребенку, что обучение продолжается и после закрытия школы. Покажите вашему ребенку, что обучение и дальше имеет смысл. **Цените** усилия Вашего ребенка в обучении.
- ▶ **Составь план:** интегрируйте план работы школы в конкретный еженедельный график для занятий дома. Это делает видимым договоренности и предотвращает недоразумения и споры. Ребенок может сам решать различные задачи в зависимости от своего возраста (например, с какого задания начать или в какое время дня он хочет заниматься). Убедитесь, что он делает достаточно перерывов.
- ▶ С помощью **списка задач на каждый день** (3-5 задач) Вы можете разделить "большую гору" на маленькие ежедневные этапы, что сделает её обозримой для Вашего ребенка. Вычеркивание выполненных заданий приносит вашему ребенку пользу и мотивирует его.
- ▶ **Организируйте рабочее место:** Убедитесь, что Ваш ребенок имеет отдельное место для выполнения своих школьных заданий, где он не отвлекается. Меняющиеся изображения (телевизор, компьютер) и речь (радиопередачи) отвлекают мозг.
- ▶ **Учиться учиться:** При необходимости обсудите с ребенком хорошие стратегии обучения. Расскажите о собственном положительном опыте.
- ▶ **Когда занятия окончены, занятия окончены:** когда задания на день выполнены, Ваш ребенок свободен. Дайте ему это время и не приходите спонтанно с новыми заданиями.

Фиксированное ограничение по времени рекомендуется для детей, которые работают довольно медленно, или детей с проблемами концентрации.

КАК МНЕ МОТИВИРОВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА УЧИТЬСЯ?

Мотивация имеет решающее значение для обучения. Высокий уровень самомотивации способствует хорошему настроению, уверенности в себе и успешному обучению. И мотивация "извне" также эффективна, если она не воспринимается как принуждение. Усиленным контролем Вы не только усилите стресс и плохое настроение, но и снизите успеваемость. Ниже некоторые рекомендации в связи с этим:

- ▶ **Планируйте** время обучения **реалистично и вместе** с ребенком и дайте ему **возможность участвовать** в этом процессе.
- ▶ **Поощряйте** ребенка сначала попробовать выполнять задания самостоятельно. Обсудите с ним, как он **самостоятельно может преодолевать трудности**.
- ▶ Друзья Вашего ребенка также могут быть приглашены к **совместному обучению**, используя доступные цифровые возможности (чат, видеотелефония и т.д.).
- ▶ **Проявляйте интерес** к успеваемости Вашего ребенка, но избегайте "чрезмерного" контроля, описанного выше.
- ▶ **Позитивная атмосфера** помогает обучению и хорошему самочувствию.

ЕСЛИ У МЕНЯ НЕСКОЛЬКО ДЕТЕЙ

Наличие нескольких детей на дому увеличивает объем ухода для родителей. И чем больше детей школьного возраста находятся дома, тем сложнее семье становится контролировать выполнение школьных заданий. В дополнение к предыдущим рекомендациям, далее перечислены дополнительные советы:

- ▶ Ориентируетесь свою поддержку на **различные потребности детей**: маленькие дети или дети с особыми потребностями обычно нуждаются в большей помощи в организации самостоятельного обучения и нуждаются в более длительном периоде времени, пока самостоятельное обучение не станет более легким. Запаситесь терпением!
- ▶ По возможности организуйте с Вашими детьми **обучающие партнерства**, в которых,

например, старшие дети поддерживают младших. Цените их успехи во взаимной поддержке.

- ▶ **Сообщите** классным руководителям, как можно раньше, если выполнения заданий слишком много, а сроки не могут быть соблюдены.

КАК МЫ, КАК СЕМЬЯ, ОРГАНИЗУЕМ НАШ ДЕНЬ?

Ваша повседневная семейная жизнь в настоящее время меняется в связи с невозможностью выполнения привычных видов деятельности. Это создает большие проблемы для самоорганизации. В любом случае, важно, чтобы вы хорошо организовали свой день:

- ▶ Старайтесь поддерживать **ежедневный ритм**, то есть договариваться о том, чтобы встать, соблюдать обычные привычки ко времени завтрака.
- ▶ Планируйте **совместный прием пищи** - совместное приготовление пищи может быть приятным совместным мероприятием.
- ▶ Соберите **идеи** о том, что можно сделать в **свободное время**. Напомните себе и своему ребенку, что приносит Вам радость (например, рисование, рукоделие, игры, занятия музыкой).
- ▶ Договоритесь со своим ребенком о **времени использования гаджетов**. Какие игры и приложения использует Ваш ребенок? Есть ли альтернативы? Ограничьте время использования гаджетов.
- ▶ Убедитесь, что жизнь Вашего ребенка **сбалансирована** и он достаточно двигается и контактирует с "реальными" людьми. Увидите шанс в технических средствах, которые позволяют и дальше учиться и дают возможность оставаться на связи с друзьями.
- ▶ Многие **физические упражнения** могут выполняться в домашних условиях. Вы можете использовать приложения и видеозаписи для занятий спорта дома. Полезно выделить для этого фиксированное время суток.
- ▶ Установите **реалистичные цели**, соответствующие обстоятельствам.

КАК МНЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С КОНФЛИКТАМИ?

Вы и ваш ребенок теперь общаетесь чаще, чем обычно, поэтому возможны конфликтные ситуации. Нужно сохранять спокойствие, сделать глубокий вдох, а затем вместе искать решения. Вот несколько советов по этой теме:

- ▶ **Начинайте каждый день с чистого листа.** Не держите обиды!
- ▶ **Всегда разрешайте конфликт в спокойном состоянии,** а не тогда, когда вас Вы раздражены.
- ▶ Заранее спросите себя, о чём идет речь. Договоритесь сколько будет длиться разговор.
- ▶ Сядьте за стол вместе и запишите при необходимости все совместные договорённости
- ▶ Не мешайте в разговоре всё подряд согласно принципу "И что еще я всегда хотел тебе сказать...!". (Конфликт касаются конкретного поведения - не переводите его в личную плоскость).
- ▶ Поговорите о том, как Вы с ребенком воспринимаете ситуацию. Оставайтесь дружелюбным и вежливым.
- ▶ Сформулируйте интересы, потребности и желания обеих сторон. Определите различия. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь различные интересы.
- ▶ Если Вы ищете общее решение, не сдавайтесь.
- ▶ В случае эскалации ситуации, прервите разговор и продолжите его позже. Когда чувства закипают, никто не в состоянии приводить разумные аргументы.
- ▶ Дайте вашему ребенку достаточно времени для его собственных мыслей и ответов. При необходимости сохраняйте тишину во время разговора.

Если Вы и Ваш ребенок заметили, что конфликты нарастают и Вы чувствуете себя все более злыми и беспомощными, обратитесь на горячую линию (номера телефонов в конце текста).

ХРОНОФОБИЯ - И ЧТО ТЕПЕРЬ?

Когда обычный распорядок дня и занятия больше не возможны, а все члены семьи проводят в квартире больше времени чем обычно, то в какой-то момент может возникнуть ощущение скуки из-за монотонности. Далее некоторые советы по этой теме:

Скука предлагает возможность открыть для себя старые или новые навыки. Если Ваш ребенок получает меньше стимулов извне, то через некоторое время он начнет преобразовывать уже имеющийся опыт и то, что было изучено, в новые действия во взаимодействии с окружающей средой. Вашему ребёнку нужно время, а Вам нужно терпение! Дети творчески придумывают новые игры, фантазируют сюжеты и

экспериментируют с тем, что находят. Таким образом, могут быть раскрыты интересы и таланты.

И Вы можете открыть для себя новые стороны своего ребенка. У Вас также есть возможность заново открыть для себя свои **творческие способности** и радость от игры, сопровождая ребенка и участвуя в его играх. **Юмор** может быть при этом очень полезен.

Скука также дает возможность дать волю размышлениям, мечтам и осознанию того, что хорошо, а что нет. **"Скука - это ворота в мир фантазии!"** Дети выигрывают от того, когда у их родителей есть больше времени и они находятся дома. Ваш ребенок будет чувствовать себя комфортно, если сможет говорить без осуждения.

КАК МНЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГАМИ И СТРАХАМИ?

"Почему мы больше не можем навещать бабушку?"

"Когда я смогу вернуться к спорту?"

"Что случится, когда ты перестанешь работать?"

Многочисленные изменения могут привести к чувству неуверенности для Вашего ребенка. Вещи, которые мы не можем понять и определить, пугают нас. Как Вы, как родители, можете лучше всего на это реагировать:

- ▶ **Сохраняйте спокойствие:** дети чувствуют страхи и неуверенность родителей. Сделай для себя доброе дело и постарайтесь расслабиться. Говорите о своих проблемах с Вашим партнером или в кругу друзей и не передавайте их ребенку.
- ▶ **Окружите заботой:** Люди, особенно дети, нуждаются в безопасности, чтобы чувствовать себя комфортно, хорошо справляться с тревожными чувствами. По возможности, уделяйте больше внимания, когда чувства переполняют. Проявляйте интерес к душевному состоянию ребенка, а не только к обременительным вещам.
- ▶ **Находите фактическую информацию:** За последние несколько дней Ваш ребенок много слышал о коронавирусе. Поговорите об этом вместе. Какие вопросы возникают у Вашего ребенка? Получил ли он информацию, которая не соответствует действительности? Следите за потреблением информации Вашим ребенком, и лучше всего

информируете себя вместе (см. ссылки в конце текста).

- ▶ **Объясните на языке, понятным ребенку:** позвольте себе руководствоваться вопросами детей, а затем дайте честный и ориентированный на ребенка ответ. Особенно для маленьких детей трудно понять, что такое вирус. Возможно, Вы можете найти другие слова, чтобы объяснить что, например, болезнь является новой и наш организм еще не знает её. Разрабатывается вакцина, как и против других болезней. В настоящее время над этим работают многие люди по всему миру (см. ссылки в конце текста).
- ▶ **Личная ответственность:** Обсудите со своим ребенком, что Вы можете сделать как семья, чтобы защитить себя от болезни. Вы можете регулярно практиковаться в мытье рук и

вместе пробовать чихать или кашлять в локоть. Дети радуются похвале, когда все это удастся. (Видео-)телефонные разговоры с бабушкой и дедушкой или с друзьями также являются важными в текущей ситуации. Подумайте вместе о том, как Вы можете поддержать других людей в это время.

- ▶ **Комфортное самочувствие:** разговоры лучше всего проводить в спокойной обстановке дома. Уделите время своему ребенку и дайте ему почувствовать себя в безопасности и защищенности. Знакомые структуры (например, совместный приём пищи, укладывание ребенка в постель, чтение вслух, игры, объятия) помогут Вашему ребенку. Не все должно вращаться вокруг коронавируса. Позитивная атмосфера помогает учиться и чувствовать себя хорошо.

Ниже Вы найдете подборку журналистских и официальных источников информации, а также различные способы получить консультацию в режиме онлайн или по телефону. Списки не являются исчерпывающими.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПРОСТОМ ЯЗЫКЕ:

www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

ИНФОРМАЦИЯ О КОРОНАВИРУСЕ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ:

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (особенно для беженцев и профессионалов)

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В СМИ

- ▶ Детские новости logo! от ZDF: www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Детский канал KiKa: www.kika.de
- ▶ MDR Знание: www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ Передачи WDR: www1.wdr.de
- ▶ Передачи BR: www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (рекомендовано Федеральным органом контроля над носителями информации, оказывающими негативное влияние на молодежь).
- ▶ Информационный фильм о коронавирусе, подходящим для детей: www.meditricks.de/cke

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ

- ▶ Информация от федерального правительства www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ Федеральное министерство здравоохранения www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ Институт Роберта Коха: www.rki.de (Институт общественного здравоохранения Германии).
- ▶ Федеральный центр санитарного просвещения: www.infektionsschutz.de
- ▶ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Informationen des Landes Sachsen-Anhalt: www.sachsen-anhalt.de

ВОМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

- ▶ **Федеральная служба по консультированию в области образования - Консультации в режиме онлайн** (анонимно, бесплатно):
 - Консультирование молодежи: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Консультация для родителей: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ **Телефон доверия в сложных ситуациях** (анонимно, бесплатно):
 - Детский и юношеский телефон: **116 111** (понедельник - суббота с 14 до 20)
 - Родительский телефон: **0800 1110 550** (понедельник - пятница с 9 до 11; вторник и пятница с 17 до 19)
- ▶ **Психологическая горячая линия на период пандемии коронавируса** (анонимно, бесплатно):
 - Профессиональная ассоциация немецких психологов (BDP): **0800 777 22 44** (понедельник - воскресенье, с 8 до 20)
- ▶ **Школьная система ресурсов** (бесплатно):
 - Школьная социальная работа:
Пожалуйста, посетите домашней странице школы в интернете, чтобы получить информацию о доступных предложениях или обратитесь к руководству школы или классному руководителю для прямого контакта.
 - Учителя-консультанты:
[www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern - Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf](http://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf)
 - Консультация школьной психологии:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Herausgebende Einrichtung:

Landesschulamt Sachsen-Anhalt
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/>

Erstellt in Anlehnung an:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin.
Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: *SIBUZ Infobrief extra. Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.*