



BG ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОДИТЕЛИ:

КОГАТО ОБУЧЕНИЕТО СЕ ИЗВЪРШВА У ДОМА

Уважаеми родители,

минаха повече от две седмици в ситуация, която всичко е необичайно за нас. Работата и грижите за децата трябва да бъдат реорганизирани. Целият ни живот следва напълно различни правила. Като цяло настоящата ситуация представлява изключителен стрес фаза за всички нас, също и за вашите деца.

Получихте възможности за обучение у дома от вашето училище. Всички знаем, че децата се учат по различни начини в клас. Някои деца учат повече независимо, други деца се нуждаят от повече подкрепа. Темповете на обучение и интересите също са много различни.

Учителите са наясно, че ситуацията не позволява на всеки да работи с детето си по няколко часа на ден. Поради тази причина ние не само искаме да ви дадем учебен материал, но и това послание: направете това, което вие и вашето дете можете да направите.

Когато училището започне отново, учебното съдържание на училището отново ще се усвоява, практикува и задълбочава. Ще разгледаме къде е вашето дете и ще започнем да работим върху него. Затова, моля, приемоте буквално изречението: направете това, което можете да направите с детето си! Важно е да преминете през следващите няколко седмици добре и здраво.

Опитът от първите дни по време на учене у дома показва, че училищата подхождат към ситуацията много различно. В случай на съдържание или технически затруднения, моля, свържете се с лицата за контакт в училището и предайте своя личен опит. Това създава възможност училищата да вземат по-добре индивидуалните нужди.

По-долу ще намерите съвети и предложения, които ще ви помогнат да организирате времето, когато училищата са затворени.

КАК ДА ОРГАНИЗИРАТЕ УЧЕНОТО ВКИЦИ?

Организирането и завършването на целия набор от задачи със сигурност не е лесно. По-долу са съветите как можете да подкрепите детето си в изпълнение на домашните задачи, които получава от училище:

- ▶ **Общ преглед:** разгледайте какво трябва да направите с детето си и планирайте седмицата заедно. Препоръчително е планирането на училищните задачи да се комбинира с планирането на домашните задължения.
- ▶ **Изяснете очакванията:** разяснете на детето си, че ученето се случва дори когато училището е затворено. Стойте до училището. Покажете на детето си, че учебното съдържание е смислено. Оценявайте неговите усилия за учене.
- ▶ **Направете план:** интегрирайте работния план на училището в конкретен седмичен план за вашия дом. Така че това, което е договорено, е видимо за всички. Това предотвратява недоразумения и аргументи. Детето ви може да решава различни неща в зависимост от възрастта си (например с каква задача започва или кое време на деня иска да работи за училище). Уверете се, че правите достатъчно почивки.
- ▶ **Със списък със задачи за всеки ден (3-5 задачи) можете да разделите „голямата планина“ на малки ежедневни етапи, което улеснява разбирането на детето ви. Зачерткването на завършени задачи е добра мотивация за вашето дете.**
- ▶ **Проектиране на работното място:** уверете се, че детето ви има постоянно място за домашните си задачи, където не се разсейва. Движещите се изображения (телевизия, компютър) и речта (радио игра) разсейват мозъка.
- ▶ **Ако е необходимо, обменяйте идеи с детето си за добрите стратегии за учене. Споделете собствените си положителни преживявания.**

Когато задачите за деня са изпълнени, детето ви е свободно. След това му дайте този път и не изхождайте спонтанно с нови задачи. Фиксиран

срок се препоръчва за деца, които работят бавно или имат проблеми с концентрацията.

КАК ДА МОТИВИРАМ ДЕТЕТО СИ ДА УЧИ?

Мотивацията е от решаващо значение за ученето. Високото ниво на самомотивация е благоприятно за настроението, самоувереността и успеха в обучението. А мотивацията, внесена отвън, е ефективна, стига да не се възприема като наложена. Със силен контрол не само постигате стрес и лошо настроение, но и по-малко успехи в обучението. Ето някои препоръки:

- ▶ Планирайте времето за учене заедно с детето си и оставете детето да има думата в него.
- ▶ Насърчете детето си да го опита първо. Обсъдете с него как може сам да преодолее трудностите.
- ▶ Приятелите на детето също могат да бъдат поканени в партньорство за обучение, като използват наличните цифрови опции (чат, видео разговори и др.).
- ▶ Проявете интерес към успеха на вашето дете, но избягвайте описания по-горе „прекомерен“ контрол.
- ▶ Щастливата атмосфера ви помага да се научите и да се чувствате по добре.

АКО ИМАМ ПОВЕЧЕ ОТ ЕДНО ДЕТЕ?

С няколко деца въпреки усилията за грижа за родителите се увеличават. И колкото повече деца в училищна възраст са у дома, толкова по-сложно е семействата да съпътстват своите училищни задачи. В допълнение към предишните препоръки, ето няколко насоки:

- ▶ По-малките деца или децата със специални нужди се нуждаят от повече време за организирането на независимо обучение и отнема по-дълго време, докато независимото обучение стане по-лесно. Бъдете търпеливи!
- ▶ Ако е възможно, организирайте с децата си учебни партньорства, в които например по-големите деца подкрепят по-малките. Оценявайте успешното сътрудничество.
- ▶ Давайте на класните ръководители ранна обратна връзка, ако задачите са затрупани и сроковете не могат да бъдат спазени.

КАК ДА СТРУКТУРИРАМЕ ДЕНЯ В СЕМЕЙСТВОТО?

Вашето ежедневие в семейния живот се променя поради загубата на обичайни дейности. Това създава големи предизвикателства за самоорганизацията. Във

всеки случай е важно добре да организирате деня:

- ▶ Опитайте се да поддържате ежедневен ритъм, уговорете време за ставане, следвайте обичайните ритуали за закуска. .
- ▶ Приготвянето на ястия заедно може да бъде приятно занимание.
- ▶ Съберете идеи какво може да се случи в свободното ви време. Напомнете на себе си и на детето си какво е забавно (например рисуване, занаяти, създаване на музика).
- ▶ Сключете фиксирани споразумения с детето си относно консумацията на медии. Какви игри и приложения използва вашето дете? Има ли алтернативи? Ограничете медийното време!
- ▶ Уверете се, че детето ви намира достатъчно баланс чрез упражнения и контакт с „истински“ хора. Признайте и възможността, която медиите предлагат през това време, а именно като образователна оферта и начин да поддържате връзка с приятели.
- ▶ Използвайте оферти от приложения и видеоклипове, за да внесете у дома програми за упражнения и спорт. Добре планираното време на деня е полезно.
- ▶ Поставете си реалистични цели, подходящи за обстоятелствата.

КАК ДА СЕ СПРАВЯ С КОНФЛИКТИТЕ?

Вие и вашето дете сега се срещате по-често от обикновено. Конфликтите са възможни. Това означава да запазите спокойствие, да си поемете дълбоко въздух и да потърсите заедно решения. За да работи това по-добре, ето няколко насоки:

- ▶ Винаги разрешавайте конфликтите в мир - а не когато сте ядосани.
- ▶ Попитайте се предварително за какво става въпрос.
- ▶ Седнете заедно на маса и, ако е необходимо, запишете общи срещи.
- ▶ Не смесвайте всичко според мотото: „И това, което също винаги съм искал да ви кажа ...!“ (Конфликтите са за поведение - не го прави лично).
- ▶ Говорете за това как вие и вашето дете възприемате ситуацията. Бъдете приятелски настроени и внимателни.
- ▶ Формулирайте нужди и желания. Назовете разликите. Няма нищо лошо в желанието на различни неща.
- ▶ Намерете общо решение.

- ▶ Ако има ескалация, прекъснете разговора и го продължете по-късно. Когато чувствата кипят, никой не е в състояние да обменя добри аргументи.
- ▶ Дайте на детето си достатъчно време за собствени съображения и отговори. Ако е необходимо, запазете тишина в разговора.

Ако вие и вашето дете забележите, че конфликтите ескалират и се чувствате все по-ядосани и безпомощни, свържете се с консултантска гореща телефонна линия (телефонни номера в края на текста).

ОТЧАЯНИЕ – И СЕГА КАКВО?

Ако обичайните ежедневни процедури и дейности престанат да съществуват и всички членове на семейството прекарват дълго време в апартамента, усещането за скука може да възникне в някакъв момент поради монотонността. Ето някои насоки:

Скуката предлага шанс да откриете стари или нови умения. Ако вашето дете получава по-малко предложения отвън, след известно време то започва да превежда съществуващите преживявания и поуки във взаимодействие със средата. Вашето дете се нуждае от време за това и вие имате нужда от търпение! След това децата творчески измислят нови игри, фантазират за истории и експериментират с това, което намерят. По този начин могат да бъдат открити интереси и таланти.

Освен това имате възможност да преоткриете собственото си творчество и наслада, като придружите детето си и се включите в техните игри. Хуморът също може да развие полезни сили.

Скуката също предлага възможност да оставите мислите си да се освободят, да мечтаете и да забележите какво е добро за вас и какво ви липсва. „Скуката е врата към въображението!“ Децата се възползват, когато родителите им имат повече време и са вкъщи. Детето ви ще се чувства комфортно, ако може да каже, без да бъде оценено.

КАК ДА СЕ СПРАВЯ С ТРЕВОГИТЕ И СТРАХОВЕТЕ СИ?

"Защо не можем повече да посетим баба?"

"Кога мога отново да ходя на спорт?"

Многото промени могат да доведат до несигурност у вашето дете. Нещата, които не можем да разберем и класифицираме, ни

плашат. Как можете най-добре да реагирате като родител:

- ▶ Запазете спокойствие: децата чувстват страховете и несигурността на родителите си. Направете си добро и се опитайте да се отпуснете. Говорете за притесненията с приятелите си и не ги предавайте на детето си.
- ▶ Оказване на внимание: хората, особено децата, се нуждаят от сигурност за да се чувстват по-добре, за да могат да се справят добре с тревожните чувства. Ако е възможно, обърнете повече внимание, когато чувствата са в опасност. Проявете интерес към състоянието на детето, а не само към стресовите неща.
- ▶ Получаване на фактическа информация: вашето дете е чувало много за вируса Корона през последните няколко дни. Говорете за това заедно. Какви въпроси има вашето дете? Включваше ли информация, която не е вярна? Следете потреблението на медиите на вашето дете и най-добре е да разгледате информацията заедно (вижте връзките в края на текста).
- ▶ Обяснете подходящо за децата: позволете въпросите на децата да ви напътстват и след това да ви даде приятелски и честен отговор. Трудно е да се разбере какво е вирус, особено за по-малките деца. Може да измислите алтернативни думи, за да обясните това, напр. заболяване, което е ново и за което тялото ни все още не знае. В момента се разработва ваксина, подобно на други заболявания. В момента много хора по света работят над това (вижте връзките в края на текста).
- ▶ Лична отговорност: обсъдете с детето си какво можете да направите като семейство, за да се предпазите от болестта. Можете да практикувате редовно да миете ръцете си и да кихате или кашляте в лакътя на ръцете. Децата се радват на похвали, когато тези неща успеят. (Видео) телефонни разговори с баба и дядо или сред приятели също са важен принос за справяне със ситуацията. Заедно помислете как можете да подкрепите други хора през това време.

Чувствайте се добре: разговорите се провеждат най-добре в спокойна атмосфера у дома. Познатите структури (например хранене заедно, лягане, четене на глас, игра, гушкане) са полезни за вашето дете. Не трябва да се отнася до вируса на короната. Щастлива атмосфера ви помага да се научите и да се чувствате по-добре.

По-долу ще намерите селекция от медии и официални източници на информация, както и различни опции за получаване на съвет онлайн или по телефона. Списъците не са изчерпателни.

СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ:

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

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВИРУСА НА КОРОНА НА РАЗЛИЧНИ ЕЗИЦИ:

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

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (особено за бежанци и професионалисти)

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОДИТЕЛИ, ДЕЦА И МЛАДЕЖИ В МЕДИИТЕ

- ▶ www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ www.kika.de
- ▶ www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ www1.wdr.de
- ▶ www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ www.klick-tipps.net/coronavirus
- ▶ Подходящ за деца филм за вируса на короната: www.meditricks.de/cke

ОФИЦИАЛНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ТЕКУЩОТО РАЗВИТИЕ

- ▶ www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ **Robert-Koch-Institut:** www.rki.de (Public-Health-Institut für Deutschland)
- ▶ www.infektionsschutz.de
- ▶ https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Информация от щата Саксония-Анхалт: www.sachsen-anhalt.de

ОПЦИИ ЗА СЪВЕТИ

- ▶ Федерална конференция за образователно консултиране - онлайн консултиране (анонимно, безплатно):
 - Младежки консултации: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Съвети за родители: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ „Телефонен номер срещу мъка“ (анонимно, безплатно):
 - Телефон за деца и младежи: **116 111**
 - Телефон за родители: **0800 1110 550**
- ▶ Психологическа гореща линия за времето на пандемията на корона (анонимно, безплатно):
 - **0800 777 22 44**
- ▶ Училищна ресурсна система (безплатно):
 - Училищна социална работа:
Моля, информирайте се на началната страница на вашето училище за наличната оферта или поисквайте директен контакт с училищното ръководство или класното ръководство.
 - Консултиране на учители:
www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf
 - Училищно психологическо консултиране:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

ОТПЕЧАТЪК

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.*