

## Поради щодо навчання вдома

Дорогі батьки,

через події, спричинені COVID-19, більшість учнів не зможуть найближчим часом ходити на уроки до школи. Багато хто з вас працює наразі дистанційно з дому, зобов'язаний працювати в нових, напружених умовах і має одночасно доглядати за своїми дітьми та супроводжувати їх у навчанні. Це величезний виклик для всієї родини. Зараз ви набули досвіду з новою ситуацією та пов'язаними з нею проблемами вдома. Будь-ласка, зрозумійте наступний текст як поради щодо того, як підтримати дитину у навчанні та як вирішити можливі конфліктні ситуації.

### Створюйте хороші умови навчання

Вашій дитині вчителі задають домашні завдання. Як батьки ви не зобов'язані замінити уроки в школі. Тим не менш, ви можете допомогти дитині повноцінно інтегрувати навчання у повсякденне сімейне життя та заохотити її до навчання.

Встановіть з дитиною **щоденний графік**. Найкраще зберегти колишній режим - встати як завжди та зустрітися за обіднім столом. Зверніть увагу на те, щоб в «шкільний час» навантаження для дитини було звичним, не більше і не менше роботи, щоб робочий і вільний час були чітко розділені, і ваша сім'я не перебувала під «постійним стресом через школу».

Більшість дітей та підлітків потребуватимуть допомоги **в розподілі домашніх завдань** на менші порції та планування виконання цих завдань протягом робочого тижня. Ви можете підтримати дитину сісти за уроки у встановлений час і не чекати відповідного настрою. Важливі регулярні **перерви** - зазвичай концентрація падає через 15-30 хвилин.

Як і раніше з домашніми завданнями, ви можете **запропонувати дитині допомогу**, якщо вона не зрозуміла завдань або не знає, як продовжувати працювати. Переконайтесь, що ваша дитина використовує шляхи спілкування, запропоновані школою, щоб підтримувати зв'язок зі своїми вчителями та однокласниками.

Разом створіть гарне **робоче місце**, де б Ваша дитина почувала себе комфортно і **не відволікалася**.

### Мотивуйте вчитися

Покажіть дитині, що домашні завдання, запропоновані школою, важливі і **ви зацікавлені у завданнях і результатах**.

Якщо ваша дитина не сідає за уроки або «відкладає все на потім» спробуйте розпочати навчальний процес з приємніших завдань. Невдоволення також часто пов'язано з тим, що діти думають, що вони не в змозі добре виконати завдання або справитися з ним у встановлений час. Тоді корисно ставити **невеликі, реалістичні цілі**.

**Заохочуйте** дитину хоча б спробувати і підбадьорюйте кожен крок до виконання завдання. При необхідності звертайте увагу на проміжні результати та оцініть зусилля та збільшення самостійності на початку незалежно від результату.

## **Поведінка в конфліктних ситуаціях**

У виняткових ситуаціях, таких як поточна, коли ви як члени сім'ї не тільки живете в обмеженому просторі, але і навчаєтесь або працюєте довші періоди часу в цьому обмеженому просторі, базове емоційне напруження може бути дуже високим. До звичних почуттів страху, турботи, смутку, нудьги додається гнів та роздратування. Щоденні справи не йдуть як завжди, на потреби дорослих взагалі немає часу. Як у дітей, так і у батьків з'являються гнів і опір, виникають конфлікти. Ми рекомендуємо батькам спершу спробувати дистанціюватися від своїх сильних емоцій та поривів. **Спробуйте заспокоїти спочатку себе, потім свою дитину.** Не виясняйте причину суперечки, поки ваша дитина не заспокоїться. Скажіть своїй дитині, що це нормально гніватися, але не повинно доходити в таких ситуаціях до насильства і не можна псувати речі. Проявіть взаєморозуміння, будуйте „мости примирення" ідучи один одному назустріч, щоб легше було вибачитися або запропонувати відшкодування. Подумайте про ритуали примирення.

Щоб запобігти конфлікту, важливо **дати один одному свободу**, періодично мати час і простір для себе. Добре час від часу провести час наодинці з собою . Іноді **відволіктися також може бути хорошою стратегією**. Зробіть щось разом або окремо, що принесе вам задоволення або допоможе розслабитися.

## **Будьте терплячими**

Через нову ситуацію вимоги до сім'ї зросли. Дітям все ще не вистачає звичних умов навчання та пояснень від вчителів, а також безпосереднього контакту з однолітками та вчителями. У нас часто занадто високі очікування щодо того, що ми можемо дати нашим дітям у цій ситуації. Поговоріть з друзями про те, що вам, дорослим, допомагає справлятися з поточною ситуацією і робити те, що ти не хочеться робити. Зреагуйте спокійно, коли не всі дні однаково ефективні.

## **Спостерігайте за собою та дитиною доброзичливо:**

- Коли або за яких умов щось більш вдається, за яких умов щось не виходить?
- Що відрізняло ті дні, коли навчання виходило краще?
- Хто чи що сприяло цьому?

## Підтримку ви можете знайти тут

- Якщо вам також цікаво, як ви можете створити хороші умови навчання вдома або мотивувати свою дитину, не соромтесь звертатися до **шкільного психологічного консультаційного центру (Schulpsychologische Beratungsstelle)** у вашому районі за **телефоном чи електронною поштою**: <https://zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen>, Якщо у вас є запитання щодо навчального матеріалу, підбору підходящих навчальних матеріалів або методик навчання та роботи, найкраще звернутися до вчителів вашої дитини.
- Якщо у вас є будь-які питання щодо виховання, ми рекомендуємо бке в Інтернеті: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) або [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de). Ви можете знайти контактні дані вашого місцевого сімейного та навчального консультаційного центру, наприклад за адресою: <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>
- У разі гострої кризи зверніться до “номера проти горя” - “Nummer gegen Kummer”: [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html), 116 111 [www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html), 0800 / 111 0 550

### Бесіди з дітьми про спалах COVID 19

Це корисно, коли ви як батьки добре поінформовані про симптоми COVID-19, а також про захисні та профілактичні заходи. Особливо важливо навчити свою дитину, як саме можна **захистити себе та інших від вірусу**, наприклад, регулярно миючи руки та дотримуючись відстані. Молодшим дітям важко зрозуміти, що таке "вірус". Спробуйте використовувати терміни, які ваша дитина вже знає. Наприклад, поясніть, що це захворювання, яке є новим для організму. Підкресліть, що багато дорослих людей у всьому світі працюють над засобами захисту від цього.

Розмовляючи, передайте дитині перевірену інформацію у відповідності до віку та в спокійному тоні. Прислухайтеся до дитини і **запитайте її, що вона хоче знати про вірус з власної ініціативи**, таким чином ви не нав'язуватимете інформації. Приділіть особливу увагу споживанню інтернетресурсів та засобів масової інформації вашою дитиною зараз щоб уникнути комп'ютерної залежності. Найкраще разом дивитися новини для дітей.

Якщо відбуваються якісь нові і хвилюючі події, знайдіть час, щоб розібратися у власних думках та почуттях. Поспілкуйтеся з іншими дорослими. Діти відчувають дорослих у стресових ситуаціях. **Спокійна та врівноважена поведінка**, підкріплена спокійним тоном та мовою тіла, допоможе вашій дитині легше пройти через стресові ситуації і ефективніше їх подолати.

**Скажіть дитині, що страх, гнів чи смуток є нормальними реакціями в незвичних кризових ситуаціях.** Ставтеся до занепокоєння вашої дитини серйозно і знайдіть разом щось, що зможе допомогти вам подолати сильні емоції.