

Рекомендации по обучению в домашних условиях

Дорогие родители,

из-за событий, вызванных COVID-19, многие ученики по-прежнему не смогут посещать школу. Многие из вас работают в домашних условиях (Home-Office), находятся под профессиональным давлением и в то же время должны заботиться о своих детях и сопровождать их в их обучении. Это огромная нагрузка для всей семьи. Наверняка, вы уже приобрели опыт, как справиться с этой ситуацией и с проблемами дома. Пожалуйста, примите следующие рекомендации как предложения, чтобы помочь вашему ребенку учиться, а вам справляться с возможными конфликтными ситуациями.

Как создать хорошие условия обучения

Учителя обеспечивают вашего ребенка заданиями. Как родители, вы не должны полностью заменять школьное преподавание. Тем не менее, вы можете помочь вашему ребенку осмысленно обучаться в семейной обстановке и подбадривать его учиться.

Установите вместе с вашим ребенком **четкий распорядок дня**. Лучше всего вставать, как обычно, и поддерживать ежедневный ритм приема пищи. Также убедитесь, что обучение проходит в определенное время, и что рабочее и свободное время четко разделены, и таким образом ваша семья не будет находиться под "постоянным школьным стрессом".

Большинству детей **и подростков** потребуется помощь, чтобы разбить школьный **рабочий материал** на небольшие части и разумно распределить его в течение рабочей недели. **Кроме того**, поддержите вашего ребенка начинать уроки в одно и **то же** время, а не ждать подходящего момента или настроения. Регулярные **перерывы** важны - концентрация уменьшается обычно через 15-30 минут.

Как и при выполнении домашних заданий, вы можете **предложить помощь** своему ребенку, если он не понимает поставленных задач. Убедитесь, что ваш ребенок использует **все те** варианты общения, **о которых договорилось в школе**, чтобы поддерживать связь со своими учителями и одноклассниками.

Вместе **подумайте** о хорошем **месте для обучения**, чтобы ребенку было комфортно заниматься и чтобы его **ничего не отвлекало**.

Как мотивировать к обучению

Покажите ребенку, что содержание обучения, предоставляемое школой, является важным, и что вы **заинтересованы в задачах вашего ребенка** и в его **успехах**.

Если ваш ребенок отказывается садиться за уроки **или хочет откладывать их**, обсудите с ним **наиболее** приятные задачи или предметы, с которых ваш ребенок **может** начать обучаться. Недовольство часто связано с тем, что дети считают, что они не смогут или

не успеют справиться с уроками. Тогда полезно поставить **цели**, которые ваш ребенок сможет достичь.

Поддержка, внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать **развивать самостоятельность и** формировать чувство ответственности. **Во всяком случае стоит хвалить не только результаты, но и старание ребёнка.**

Как справляться с конфликтами

В нынешней исключительной ситуации, в которой вы всей семьей не только живете в более узком пространстве, но и учитесь или работаете в течение длительного периода времени, эмоциональное напряжение может быть очень высоким. Чувство страха, беспокойства, печали и скуки иногда сопровождается и гневом. Повседневный ритм жизни нарушен и индивидуальные потребности должны быть отложены. Это состояние приводит детей и родителей к **раздражению**, сопротивлению и к возникновению конфликтов. Мы рекомендуем родителям сначала постараться **избавиться от** собственных сильных эмоций и порывов. **Успокойте сначала себя, потом своего ребенка.** Выясните причину ссоры, после того как ваш ребенок успокоился. Скажите ребенку, что сердиться - это нормально. При этом объясните, что **ничто и никто не заслуживает** страданий. Наладьте взаимопонимание друг **с другом**, чтобы было легче извиниться. Подумайте о подходящих способах примирения.

Для предотвращения конфликтов важно предоставить **друг другу свободу**, и иногда иметь время и пространство для себя. Это положительно влияет на самочувствие. **Отвлечение также может быть хорошей стратегией.** Уделите особое внимание **свободному** времени и наполните его приятными событиями.

Будьте терпеливы

От вашей семьи требуется многого. Детям, по-прежнему, не хватает привычной структуры преподавания и руководства, а также **личных** контактов с учителями и сверстниками. Зачастую мы имеем завышенные ожидания от самих себя и наших детей. **Поговорите** о том, что лично вам помогает **справляться** с данной ситуацией или **выполнять неприятные задачи.** Не каждый день проходит продуктивно, старайтесь относиться к этому спокойно.

Наблюдайте за собой и за своим ребенком **с пониманием:**

- Когда или при каких условиях все получалось хорошо, а когда нет?
- Что было иначе в эти дни, когда лучше получалось?
- Кто или что помогло?

Здесь вы можете найти поддержку

- Если вы интересуетесь, как создать лучшие условия обучения дома или как мотивировать своего ребенка, вы можете связаться с Центром психологического консультирования школы в вашем районе по телефону или электронной почте: <http://kompetenzzentrum-schulpsychologie->

www.lag-bw.de/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden_Wuerttemberg,

- Если у вас есть какие-либо вопросы о **содержании обучения**, о выборе подходящих учебных материалов или о методах обучения и работы, лучше всего связаться с учителями вашего ребенка.
- По вопросам о воспитании мы рекомендуем bke-онлайн-консультацию: www.bke-elternberatung.de или www.bke-jugendberatung.de
Контактные данные местной консультации для семей по вопросам воспитания вы найдёте, например, здесь: <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>
- В случае острых кризисных ситуаций, пожалуйста, свяжитесь с "Номер против горя": www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 116 111
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550

Рекомендации, как говорить с детьми о COVID-19 (о коронавирусе)

Родителям полезно знать всю информацию о симптомах COVID-19, а также о мерах защиты и помощи. Особенно важно научить ребенка тому, чем и как **защитить себя и других от вируса**, например, регулярно мыть руки и соблюдать дистанцию. Детям младшего возраста трудно понять, что такое «вирус». Попробуйте использовать термины, которые ваш ребенок уже знает. Например, объясните, что это заболевание, которое является новым для организма. Подчеркните, что многие взрослые во всем мире работают над средством защиты от него.

Поделитесь актуальной, **достоверной** и безопасной информацией с вашим ребенком в спокойной, невозбужденной форме. Слушайте вашего ребенка и **спросите, что он хочет знать**. Особенно сейчас обращайтесь особое внимание на медиапотребление вашего ребенка. Лучший способ – это смотреть новости для детей вместе **с ними**.

Если происходят новые и тревожные события, найдите время разобраться в своих собственных мыслях и чувствах. Обменяйтесь идеями с другими взрослыми. В стрессовых ситуациях дети уделяют особое внимание поведению взрослых. **Спокойное и невозбужденное поведение** в голосе и теле поможет вашему ребенку быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

Научите ребенка, что в необычных кризисных ситуациях страх, гнев или горе – это нормально. Относитесь к заботам вашего ребенка серьезно. Подумайте вместе, что вашей семье может помочь справиться с сильными чувствами.

Издатель: Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (Центр качества **школ** и подготовки учителей Баден-Вюртемберг)

Текст: Schulpsychologische Beratungsstellen Lörrach und Backnang (Центры психологического консультирования школ Лёрах и Бакнанг)

Перевод: Schulpsychologische Beratungsstelle Biberach (Центр психологического консультирования школ Биберах)