

Consigli per lo studio a casa

Cari genitori,

A causa degli sviluppi causati dal COVID-19, molti studenti non saranno ancora in grado di attendere lezioni a scuola. Molti di voi lavorano ancora da casa, come prima delle vacanze di Pasqua, si sentono e sono sotto pressione sul lavoro e allo stesso tempo devono prendersi cura dei propri figli e accompagnarli nel loro apprendimento. Questa è un'enorme sfida per tutta la famiglia. Ormai avete già una certa esperienza nel gestire la situazione e le sfide associate a tutto ciò.

E così vi preghiamo di accettare i seguenti contenuti come suggerimenti su come supportare i vostri figli nell'apprendimento e su come affrontare possibili situazioni di conflitto.

Creare buone condizioni di apprendimento

Gli insegnanti assegnano compiti ai vostri figli. Come genitori, non dovete sostituire né l'insegnante né le lezioni. Tuttavia, potete aiutare i vostri figli ad integrare lo studio nella vita familiare quotidiana ed incoraggiarli ad imparare.

Fissate un **programma giornaliero** con i vostri figli. La cosa migliore è alzarsi come al solito e mantenere i propri ritmi e orari per esempio per i pasti. Determinate anche periodi nei quali non si lavora (più), in modo che l'orario di lavoro e il tempo libero siano chiaramente separati e la vostra famiglia non si trovi sotto "costante stress scolastico".

La maggior parte dei bambini e degli adolescenti avrà bisogno di aiuto per porzionare i **pacchetti di lavoro scolastico** in unità più piccole e distribuirli in modo sensato nel corso di una settimana di lavoro. Voi potete anche aiutare i vostri figli ad iniziare il lavoro sempre allo stesso tempo, piuttosto che aspettare il momento o l'umore giusto. Le **pause** regolari sono importanti - di solito la concentrazione diminuisce dopo 15-30 minuti.

Chiaramente potete **offrire** ai vostri figli **aiuto**, come avete fatto sempre anche per i compiti a casa se non avessero capito il compito o non fossero in grado di continuare. Assicuratevi comunque che i vostri figli usino le opzioni di comunicazione offerte dalla scuola per rimanere in contatto con i loro insegnanti e i loro compagni di classe.

Insieme, fate in modo che i vostri figli abbiano un posto dove lavorare senza distrazioni, e dove siano il più liberi possibile dalle distrazioni e in cui i vostri figli si sentano a loro agio.

Motivare ad imparare

Mostrate ai vostri figli che i contenuti forniti dalla scuola sono importanti e che **siete interessati nei compiti e nei risultati di apprendimento dei vostri figli**.

Se i vostri figli rifiutano di lavorare o tendono a "rimandare il lavoro", chiarite con quali compiti, magari più piacevoli, i vostri figli potrebbero iniziare. Il malumore spesso ha anche a che fare con il fatto che i ragazzi pensano di non essere in grado di completare un certo compito o di non poterlo finire entro un ragionevole periodo. Quindi è utile stabilire **obiettivi piccoli e gestibili**.

Incoraggiate i vostri figli a provare almeno e sostenete anche i piccoli passi verso l'elaborazione dei compiti. Fatevi mostrare anche piccoli risultati intermedi e lodate lo sforzo e l'aumento dell'autonomia dei vostri figli indipendentemente dal risultato.

Affrontare i conflitti

In situazioni eccezionali come quella attuale, in cui non solo tutti i membri della famiglia sono assieme in uno spazio limitato, ma vi lavorano e studiano anche per periodi più estesi, la tensione emotiva può essere molto elevata. A sentimenti di paura, preoccupazione, tristezza e noia talvolta si può aggiungere anche la rabbia. La routine quotidiana non può più essere sempre realizzata e le esigenze individuali vanno sospese. Rabbia e resistenza non si manifestano solo nei bambini ma anche nei genitori e sorgono conflitti. Raccomandiamo ai genitori di cercare prima di prendere le distanze dalle loro emozioni e dai loro impulsi. **Prima calmate voi stessi, poi i vostri figli.** Non provate a chiarire la causa della lite fino a quando il bambino non si sarà calmato. Spiegate ai vostri figli che va bene arrabbiarsi, ma che nessuno va ferito e niente danneggiato. Costruite ponti l'uno per l'altro per facilitare le scuse o per offrire risarcimenti. Inventate rituali di riconciliazione.

Per prevenire i conflitti, è importante concedersi **reciprocamente** la libertà, di tanto in tanto, di avere **tempo e spazio per se stessi**. A volte fa bene andare a distanza ed avere il permesso di stare soli. Anche **la distrazione può essere una buona strategia**. Fate insieme o separatamente qualcosa che vi dia piacere o vi aiuti a rilassarvi.

Abbiate pazienza

Molto viene chiesto alla vostra famiglia. Ai bambini mancano le consuete strutture e l'istruzione didattica, ma anche il contatto diretto con insegnanti e amici. Spesso abbiamo aspettative troppo alte su ciò che possiamo fare noi stessi e i nostri figli. Parlate di ciò che vi aiuta personalmente a gestire l'attuale situazione o a fare cose che non avete voglia di fare. Cercate di stare calmi se non tutti i giorni sono ugualmente produttivi.

Osservate voi stessi e i vostri figli con benevolenza:

- Quando o in quali condizioni funziona bene, quando meno bene?
- Cos'era diverso nei giorni in cui funzionava meglio?
- Chi o cosa ha aiutato?

Qui trovate aiuto

- Se vi state chiedendo anche come creare buone condizioni di apprendimento a casa o come motivare i vostri figli, potete contattare telefonicamente o via e-mail il centro di consulenza psicologica della scuola nella vostra zona:
<http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg>,
- per domande riguardanti il materiale di studio, la scelta di materiale adatto per tecniche di apprendimento e di lavoro rivolgetevi agli insegnanti dei vostri figli.
- per informazioni sull'educazione vi consigliamo la consultazione bke online: www.bke-elternberatung.de oppure www.bke-jugendberatung.de. I dati di contatto dei vostri consultori familiari li trovate sul sito: <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>
- in caso di crisi acute vi preghiamo di contattare il numero "Nummer gegen Kummer":
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 116 111
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550

Parlare con bambini dell'epidemia del COVID 19

È importante che voi genitori siate ben informati sui sintomi del COVID-19, nonché sulle misure protettive e di supporto. È particolarmente importante insegnare ai vostri figli che e in che modo possano **proteggere se stessi e gli altri dal virus**, ad esempio lavandosi regolarmente le mani e mantenendo le distanze. È difficile per bambini più piccoli capire cos'è un "virus". Provate a usare termini che i vostri figli già conoscono. Ad esempio, spiegate che si tratta di una malattia nuova per il corpo. Sottolineate che molti adulti in tutto il mondo stanno lavorando su un rimedio contro di esso.

Passate ai vostri figli solo informazioni rilevanti e sicure e sempre in modo calmo e adatto all'età. Ascoltate i vostri figli e **chiedetegli cosa loro stessi vogliono sapere**. Prestate particolare attenzione al consumo dei media dei vostri figli in questo periodo. Cercate di guardare le notizie per bambini assieme ai vostri figli.

Se ci fossero nuovi e preoccupanti sviluppi, prendetevi il tempo per organizzare i vostri pensieri e sentimenti. Scambiate idee con altri adulti. In situazioni stressanti bambini tendono a prestare particolare attenzione al comportamento degli adulti. Un **comportamento ponderato e calmo** aiuta il bambino a superare le fasi stressanti e a sviluppare utili strategie di coping.

Comunicare ai vostri figli che paura, rabbia o dolore sono normali in situazioni di crisi insolite. Prendete sul serio le preoccupazioni dei vostri figli e cercate insieme di scoprire cosa possa aiutarvi come famiglia nel gestire forti emozioni.