

## Savjeti za učenje kod kuće

**Dragi roditelji,**

**razvoj pandemije COVID-19 izazvane koronavirusom onemogućava mnogim učenicima da prate nastavu u školi. Mnogi roditelji su pod velikim pritiskom jer trebaju uskladiti svoje radne obaveze sa školskim obvezama djece. Za cijelu obitelj to je ogroman izazov. Sigurno ste stekli svoje iskustvo. U nastavku pružit ćemo vam prijedloge kako možete svoje dijete podržavati pri učenju i kako rješavati moguće sukobe.**

### Stvoriti dobre uvjete učenja

Vaše dijete dobit će školske zadatke od svojih nastavnika. Vi kao roditelj ne trebate zamijeniti ulogu nastavnika. Ipak možete pomoći djetetu da uklopi učenje u svakodnevni obiteljski život i da ga podržavate pri tome.

Zajedno odredite sa vašim djetetom **svakodnevnu strukturu i rutinu**. Ustanite se kao i obično i održavajte obroke u određeno vrijeme. Uzmite u obzir da postoji i određeno vrijeme za pauzu i prestanak rada. Odvojite vrijeme za rješavanje zadataka i uzmite slobodno vrijeme za odmor. Tako možete kao obitelj spriječiti neprestani stres.

Većina djece i mladeži trebaju podršku kako bi **raspodijelili dobivene školske zadatke** kroz cijeli tjedan. Također možete djetetu pomoći u dogovoreno vrijeme započeti sa učenjem umjesto da dočeka pravi trenutak ili bolje raspoleženje. Važne su **redovite pauze** - uobičajno koncentracija se smanjuje nakon 15-30 minuta.

Ponudite vašem djetetu **pomoć** kada ne razumije zadatak i ne zna dalje. Uzmite u obzir da vaše dijete i dalje može stupiti u kontakt sa svojim nastavnicima i vršnjacima iz razreda putem telefona, e-maila i drugih dogovorenih aplikacija.

Zajedno uredite mjesto gdje vaše dijete može ugodno, mirno i bez ometanja učiti.

### Motivacija za učenje

Dajte vašem djetetu do znanja da su sadržaji učenja važni i korisni, te da vas zadaci i uspijeh rješavanja zadataka vašeg djeteta zanima.

Ako vaše dijete ne želi učiti ili je sklono odgađati školske zadatke, tada gledajte zajedno sa kojim lakšim zadacima dijete može započeti. Poteškoća u toj situaciji često je povezana s tim da dijete misli da ne može dovoljno dobro ili brzo riješiti zadatak. Tada je preporučljivo **postaviti pregledne i manje ciljeve**.

**Ohrabrite vaše dijete** da barem pokuša i poduprite svaki korak u smjeru obrade zadatka. Ako je potrebno nek vam dijete pokaže privremeni rezultat. Pohvalite trud i sve veću samostalnost nezavisno od rezultata.

## Savjeti u slučaju sukoba

Napetosti i emocije mogu biti jako izraženi u trenutnoj situaciji. Članovi obitelji žive, uče i rade zajedno duže vrijeme pod jednim krovom i to često na užem prostoru. Strah, briga, tuga, dosada ali i bijes nastaju. Dosadašnje rutine su poremećene i potrebe pojedinca stoje u drugom redu. Ljutnja i otpor zahvata i djecu i roditelje te tako nastaje sukob. Predlažemo roditeljima da se kao prvo uzmu trenutak i mentalno se udalje od svojih jakih osjećaja te jedne brze reakcije. **Smirite prvo sebe pa onda dijete.** Razjasnite razlog svađe kad budete vi i dijete smireni. Recite djetetu da se može ljutiti, ali dok se ljuti ne smije nikoga ozlijediti i ništa oštetiti. Omogućite jedno drugima ispriku i oprost. Dajte jedno drugome do znanja da vam je žao i uvedite mali ritual dobrog druženja i označite time da je napokon sve u redu.

Za sprječavanje sukoba ponekad je važno drugome dopustiti njegovo slobodno vrijeme i njegov prostor da ima na raspolaganju. Također može biti dobra strategija usmjeriti se prema nečem drugom i nečim drugim se zabaviti. Učinite nešto zajedno ili sami što vam je drago i što vas opušta.

## Imati strpljenja

Od vas i vaše obitelji se zahtjeva mnogo. Djeci još uvijek nedostaje struktura nastave, upute i direktni kontakt s nastavnicima i vršnjacima. A i očekivanja šta se sve treba uraditi često su visoko postavljena. Razgovarajte o tome što vam osobno pomaže u aktualnoj situaciji i kako bi obavili zadatke za koje nemate interes. Pokušajte opušteno se nositi s time jer svi dani nisu jednako produktivni.

### **Promatrajte sami sebe i svoju djecu sa puno razumjevanja:**

- Kad i pod kojim uvjetima je bio uspjeh dobar, a kada ne?
- Šta je bilo drugačije taj dan, kad je bolje uspijelo?
- Tko ili što je pomoglo?

## Tu ćete naći pomoć:

### **Schulpsychologische Beratungsstellen**

Kako omogućiti dobre uvjete za učenje ili motivirati svoje dijete? Nazovite ili javite se preko e-maila kod svog regionalnog savjetovišta školskih psihologa.

<http://kompetenzzentrum-schulpsychologie->

[bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg](http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg)

*Ako imate pitanje u vezi gradiva ili prikladnog materijala za učenje ili u vezi tehlike učenja onda se obratite nastavniku ili nastavnicima vašeg djeteta.*

### **Savjetovanje za roditelje, djecu i mladež**

Besplatno online savjetovanje u vezi obiteljskih pitanja i odrastanja:

- za roditelje: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)
- za djecu i mladež [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Stručno savjetovište za obitelj, djecu i mladež (Erziehungsberatungsstellen) ima ima svaka pokrajina (*Landkreis*): <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>.

### **Telefonsko savjetovanje**

Besplatna telefonska linija „Nummer gegen Kummer“

- za roditelje:  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html), 0800 / 111 0 550
- za djecu i mladež:  
[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html), 116 111

## **Razgovarajte sa djecom o koronavirusu (COVID-19)**

Kao roditelj korisno je ako ste dobro informirani o simptomima COVIDa-19 i o mjerama zaštite. Važno je da vašem djetetu objasnite kako ono sebe i druge može zaštititi od virusa npr. kroz redovito pranje ruku i držanje razmaka. Za mlađu djecu je teško razumjeti šta je virus. Upotrebite pojmove koje vaše dijete već poznaje. Objasnite mu naprimjer da je riječ o jednoj bolesti koja je za tijelo novo. Naglasite da trenutačno na cijelom svijetu odrasli na tome rade da pronađu lijek za zaštitu.

Podijelite sa vašim djetetom bitne i provjerene informacije. Govorite smirenim glasom. Pažljivo poslušajte pitanja vašeg djeteta i upitajte ga šta ono samo želi znati. Pripazite sad posebno šta vaše dijete preko medija prati. Postoje vijesti za djecu koje možete zajedno gledati.

Ako dođe do novog i uznemirujućeg razvoja situacije, važno je da kao prvo složite svoje misli i osjećaje. Razmijenite vaša iskustva sa drugom odraslom osobom. Djeca upravo u stresnim situacijama prate reakcije i ponašanje odraslih. Smiren glas i govor tijela pomaže djeci da prevladaju tu fazu opterećenja, te razvijaju načine kako se suočavati sa stresnim situacijama.

Dajte djetetu do znanja da je sasvim normalno ako ono u ovoj kriznoj situaciji osijeća strah, bijes ili tugu. Shvatite zabrinutost djeteta ozbiljno i pogledajte zajedno šta vama olakšava kao obitelj da se nosite sa jakim osjećajima.