

# ReBBZ Informacje

## Kiedy szkoła odbywa się w domu – wskazówki dla rodzin

Kochani rodzice i wychowawcy,

z uwagi na zarządzenia mające na celu ochronę przed kolejnymi zarażeniami zostały zamknięte szkoły a nauka szkolna została przeniesiona do domów. Ta wyjątkowa sytuacja jest szansą dla Waszych rodzin na wykonanie na pierwszym miejscu czynności, na które na co dzień jest mało czasu. Możecie czas ten wykorzystać na zbliżenie się jako rodzina. Być może macie możliwość wzbudzenia dawnych lub wprowadzenia nowych tradycji jak np. wspólne gotowanie i rozmowy, spacer, gry lub po prostu możecie spędzić czas razem.

Jako rodzice nie możecie Państwo ani zastąpić lekcji szkolnych, ani przejąć roli nauczyciela. Treść zadań otrzyma Wasze dziecko ze szkoły. Państwa zadaniem będzie wspieranie i motywacja dziecka. Przygotowaliśmy dla Was parę wskazówek i sugestii, w celu dobrej organizacji następnego tygodnia.

### Jak zorganizuję naukę w domu?

Trudno jest samemu rozwiązywać wiele zadań. My wskażemy Państwu, jak możecie wspierać Wasze dziecko przy rozwiązywaniu zadań w domu, które ono otrzyma w następnym tygodniu ze szkoły:

- **Ogólna orientacja:** Zobaczcie w spokoju razem z Waszym dzieckiem, co jest do załatwienia i zaplanujcie wspólnie tydzień. Obok zadań szkolnych należą do tego obowiązki domowe.
- **Wyjaśnienie oczekiwań i rozważenie zadań:** Powiedzcie szczerze Waszym dzieciom, czego od nich oczekujecie i jakie zadania uważacie za szczególnie ważne. Zapytajcie też Wasze dzieci, co jest dla nich ważne w następnym tygodniu bez szkoły. Niektóre sprawy nie będą mogły zostać rozpatrzone, a o innych sprawach może zależnie od wieku Wasze dziecko zdecydować (np. jakie zadanie zaczyna lub czy chętnie przed południem czy po południu chce je wykonywać). Wyjaśnijcie wspólnie, które zadania są szczególnie ważne.

- **Zrobienie planu:** Napiszcie w planie na tydzień, jakie zadania i kiedy muszą zostać wykonane. Tak jest wtedy bardziej widoczne to, co zostało umówione. Zapobiega to nieporozumieniom i sporom.
- Umówcie Państwo z Waszymi dziećmi **osiągalne cele**. Zachęcajcie i chwalcie Wasze dzieci. Unikajcie nadmiernej kontroli.
- **Z listą zadań na każdy dzień** (3-5 zadań) możecie „wielką górę” zadań podzielić na codzienne etapy. Poprzez to praca będzie dla Waszych dzieci przejrzysta. Skreślanie zrobionych zadań dobrze robi Waszemu dziecku i motywuje.
- **Urządzić miejsce pracy:** Uważajcie na to, aby Wasze dziecko miało stałe miejsce na naukę, gdzie jego uwaga nie jest rozpraszana.
- **Czas pracy i przerwy:** Korzystajcie Wy albo Wasze dziecko z zegarka, stopera albo minutnika, aby ograniczyć czas nauki, np. na 30 minut. Małe dzieci potrzebują po 15 minutach zmianę lub przerwę, duże po 30 minutach.
- Nawet jeżeli myślicie, że Wasze dzieci musiałyby więcej wykonać: **Przestrzegajcie ustalonego czasu na naukę** również wtedy, gdy nie wszystkie zadania zostaną wykonane. Porozmawiajcie z nauczycielką lub nauczycielem o Waszych zmartwieniach.
- Jeżeli jest koniec, to jest koniec: Jeżeli zadania na dany dzień są wykonane, to Wasze dziecko ma czas wolny. Dajcie mu ten czas i nie przychodźcie spontanicznie z nowymi zadaniami.

### Jak organizujemy nasz dzień jako rodzina?

Państwa codzienne życie rodzinne bardzo się zmienia dla każdego członka rodziny poprzez ustanie zwykłych czynności. Ważne jest w każdym

radzie, abyście Państwo dobrze zorganizowali dzień:

- Spróbujcie zachować **codzienny rytm**, to znaczy, umówcie czas wstawania porannego i chodzenia spać, zachowajcie zwykłe tradycje, jak np. jedzenie śniadania.
- Zaplanujcie **wspólne posiłki** – w przypadku gdy pracujecie Państwo poza domem: Przygotujcie obiad dla dziecka lub razem z dzieckiem, aby cały dzień miało wszystko, czego potrzebuje. Wspólne przygotowywanie posiłków może być piękną czynnością.
- Uprawiajcie sport z Waszymi dziećmi! Czy fitness czy joga lub inne formy ćwiczeń – dużo czynności da się również wykonać we własnym pokoju. Korzystajcie z ofert appów i widea, wprowadźcie programy sportowe z ćwiczeniami do domu.
- Zbierajcie pomysły, co można wykonać w czasie wolnym. Przypominajcie Waszym dzieciom o czynnościach, które sprawiają przyjemność ( np.: malowanie, wycinanie, gry i zabawy, muzykowanie).
- **Umówcie się** z Waszymi dziećmi na temat dotyczący **używania mediów**. Jakich gier i appów używa Państwa dziecko? Są do tego alternatywy? Propozycja: obejrzeć oryginalne filmy z podtytułem (starsze dzieci) lub wspólnie oglądać filmy i rozmawiać o nich ( młodsze dzieci). Ograniczcie czas używania mediów! Jeśli to konieczne korzystajcie z blokad do urządzeń i ruterów.
- Uważajcie na to, aby Wasze dziecko miało wystarczającą rekompensatę poprzez sport i kontakt z „prawdziwymi” ludźmi. Ale również rozpoznajcie szansę , którą w tym czasie oferują media, mianowicie ofertę nauki i możliwość utrzymywania kontaktów w kręgu przyjaciół. Korzystajcie z **telewizji edukacyjnej z programów ARD, ZDF i NDR**.

### Jeżeli będzie trudno...- Jak poradzę sobie z konfliktami?

Państwo i Wasze dziecko spędzacie teraz więcej czasu niż zwykle razem,co może wywołać u członków rodziny różne napięcia. Konflikty są

bardzo możliwe. Należy więc zachować spokój, pooddychać głęboko i wspólnie szukać rozwiązań. Aby to lepiej się udało, parę wskazówek:

- Poświęćcie Państwo na to czas. Zawsze wyjaśnijcie konflikty w spokoju, nie w momencie, kiedy jesteście rozgniewani.
- Usiądźcie wspólnie przy jednym stole. Połóżcie przed sobą coś do pisania, żebyście mogli zanotować, to co razem omówicie.
- Zapytajcie się o co chodzi. Zaplanujcie, ile czasu chcecie przeznaczyć na rozmowę.
- Porozmawiajcie o tym, jak Wy j Wasze dzieci widzicie sytuację. Bądźcie życzliwi i uważni.
- Wyraźcie Wasze **zainteresowania, potrzeby i życzenia**. Zauważcie różnice.Nic w tym złego nie ma, jeżeli ma się różne dążenia.
- Szukajcie **wspólnych rozwiązań** i nie dajcie za wygraną.
- Jeżeli podczas rozmowy dojdzie do eskalacji, to przerwijcie ją i przeprowadźcie ją później.

### Nuda – to nie tylko złe!

Jeżeli zwyczajna codzienna rutyna i praca została przerwana i wszyscy członkowie rodziny spędzają więcej czasu w domu, z powodu monotonii może wystąpić uczucie znudzenia. Nuda daje szansę na przerwanie ze zwyczajnymi wzorcami zachowań i na odkrycie w sobie starych i nowych zdolności. Dzieci odkrywają wówczas nowe kreatywne gry, wymyślają historie i eksperymentują tym, co znajdują. W ten sposób mogą zostać odkryte zainteresowania i zdolności.

Jedno dziecko zaczyna szyć, inne wypełnia wodą szklanki i powoduje, że dzwonią, z gazety są robione puzzle, lub wynajdują nowe przepisy kulinarne. W ten sposób możecie Państwo odkryć nowe strony w Waszych dzieciach.

Nuda umożliwia, uwolnienie myśli, daje możliwość aby pomarzyć i zauważyć to, co nam sprawia przyjemność, a czego brakuje. Nie zapomnijcie Państwo: „ Nuda to wytwór wyobraźni ”!

## Jak obejść się z lękiem, gdy się pojawi?

„Dlaczego nie mogę nadal chodzić do szkoły?”

„Dlaczego nie możemy nadal odwiedzać babcię i dziadka?”

„Co się stanie, jeżeli w ogóle nie pójdziesz do pracy?”

Zmartwienia rodziców związane z dużą ilością zmian, mogą doprowadzić do niepewności u dzieci. Rzeczy, których nie rozumiemy i nie potrafimy uporządkować, wzbudzają w nas lęk. Jak możecie Państwo jako rodzice zareagować?

- **Spróbujcie zachować spokój:** Dzieci odczuwają lęk i niepewność rodziców. Zróbcie coś dobrego dla siebie i zrelaksujcie się. Porozmawiajcie z partnerami lub z przyjaciółmi o Waszych zmartwieniach i nie przekazujcie ich dalej dzieciom. Poinformujcie się na oficjalnych stronach internetowych, tak abyście mogli odpowiedzieć na ich pytania. Nie dopuście, aby Wasze dziecko, zależnie od wieku oglądało wiadomości. Obrazy bardziej zostają w pamięci i mogą wzbudzić niepokój.
- **Sprawdźcie, co Państwa dziecko wie:** W ostatnich dniach słyszało ono różne rzeczy o Koronawirusie. Wspólnie porozmawiajcie na ten temat. Jakie pytania ma Wasze dziecko? Być może pochłoneło ono wiadomości, które się nie zgadzają. Najlepiej wspólnie oglądajcie wiadomości.
- **Wytłumaczcie odpowiednio dla dziecka:** Przede wszystkim małym dzieciom jest ciężko zrozumieć, co to jest wirus. Specjalne informacje dla dzieci znajdziecie Państwo na stronach logo na ZDF-ie wiadomości dla dzieci i na stronie internetowej Meditricks GmbH.
  - **Odpowiedzialność:** Porozmawiajcie z Waszym dzieckiem, co jako rodzina możecie zrobić, żeby się chronić przed tą chorobą. Regularne mycie rąk, kichanie i kaszanie w zgiętego łokcia, możecie wspólnie poćwiczyć. Dzieci cieszą się z pochwały, gdy coś im się udaje. Ważnym aspektem tej sytuacji są również rozmowy telefoniczne i przez kamerę z

babcią i dziadkiem lub w kręgu przyjaciół.

- **Dobre samopoczucie:** W spokojnej atmosferze domowej, można najlepiej przeprowadzać rozmowy. Znajdźcie czas dla dziecka i uspokujcie je, tak aby nie było podstawy do zmartwień. Tradycje takie jak (np. wspólne posiłki, chodzenie spać, czytanie książki, gry, przytulanie) są bardzo pomocne dla Waszego dziecka. Koronawirus nie może być stałym tematem. Wesoła atmosfera domowa pomaga przy nauce i służy dobremu samopoczuciu.

### Informacje i osoba kontaktowa:

#### Oficjalne strony z informacjami:

Instytucja Roberta Kocha: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Rząd Federalny: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

#### Program ruchu i sportu

Alba-Berlin: [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)

#### Strony internetowe z informacjami dla dzieci:

Wiadomości dla dzieci logo na ZDF-ie

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Radio szkolne NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html>

Meditricks GmbH: [www.meditricks.de/cke/](http://www.meditricks.de/cke/)

#### W przypadku konfliktów rodzinnych:

Poradnia wychowawcza:

<https://www.hamburg.de/erziehungsberatung/>

Telefon dla rodziców (0800-111 05 50)

ogólne usługi społeczne rejonowych urzędów do spraw młodzieży lub na weekend dzieci i młodzieży w nagłych wypadkach (Tel. 040 428153200)

#### Regionalne Centrum Edukacji i Doradztwa:

<https://www.hamburg.de/rebbz/>

tam możecie Państwo znaleźć odpowiednią poradnię ReBBZ. Możecie również zapytać w szkole Waszego dziecka o numer telefonu odpowiedniej dla Państwa poradni.

#### Centrum Szkolenia i Poradnia Pedagogiczna Chorób Autystycznych

<https://www.hamburg.de/bsb/bbz/>

Wydawca: Urząd Szkolny i Kształcenia Zawodowego w Hamburgu

Serdecznie dziękujemy zespołowi psychologów szkolnej SIBUZ Pankow (Pedagogiczne Centrum Psychologii Szkolnej Doradztwa i Pomocy) w Berlinie za życzliwe i nieskomplikowane wydanie jego opracowań

Opracowanie tekstu: Regionalne Centrum Edukacji i Doradztwa jak również Pedagogiczne Centrum Szkolenia i Poradnia Chorób Autystycznych