

# ReBBZ информация

## Когда школьное обучение проходит дома - советы для семей

Уважаемые родители и воспитатели,

в связи с принятыми мерами по защите от распространения инфекции были закрыты школы и учебный процесс был переведен на домашнее обучение. Это необычная ситуация также предоставляет вашей семье возможность делать те вещи, для которых в повседневной жизни у вас не хватает времени. Вы можете стать ближе друг другу. У вас появилась возможность продолжить старые семейные ритуалы или ввести новые, такие, как например, вместе готовить и разговаривать, гулять, играть или просто быть вместе.

Как родители, вы не можете взять на себя роль преподавателя. Ваш ребенок получает задание от школы. Ваше задание поддерживать и мотивировать ребенка. Для этого мы подготовили для вас несколько советов и предложений на ближайшие недели.

### Как мне организовать обучение дома?

Гора домашних задач под свою ответственность это всегда сложно. Поэтому мы хотим дать советы о том, как поддержать вашего ребенка, в ближайшие несколько недель, при выполнении школьных заданий дома.

- **Обзорение:** посмотрите вместе с вашим ребенком, что необходимо выполнить и распланируйте неделю вместе. Помимо школьных заданий, это также включает в себя бытовые обязанности.
- **Уточнение ожиданий и приоритета заданий:** Скажите вашему ребенку честно, что вы от него ожидаете и какие задания находите особенно важными. Спросите также его, что для него важно в ближайшие недели без школы. Некоторые вещи не обсуждаемы, а некоторые, независимо от

возраста, ваш ребенок может решать для себя сам (например, какое школьное задание лучше выполнять утром или после обеда). Уточните вместе, какие задания особенно важны.

- **Составление плана:** составьте **недельный график**, когда и какие **конкретные** задания выполнить. Таким образом для всех очевидно, что всё согласовано. При совместном согласовании можно избежать недоразумений и противоречий.
- Договоритесь с вашим ребенком о **достижимых целях**. Поощряйте и хвалите своего ребенка. Избегайте чрезмерного контроля.
- С **ежедневным списком задач** (3-5 задач) вы можете «большую гору» разделить на небольшие ежедневные этапы. Это будет обзримая работа для вашего ребенка. Вычеркивание выполненных заданий хорошо мотивирует его.
- **Организация рабочего места:** Ваш ребенок должен иметь **постоянное место для домашних заданий**, чтобы не отвлекаться.
- **Рабочее время и перерывы:** используйте вы или ваш ребенок часы, таймер или таймер для яиц для **ограничения этапов работы**, например, до 30 минут. Маленьким детям нужно после 15 минут перерыв или смена деятельности, взрослые дети - 30 минут.
- Даже если вы думаете, что ваш ребенок способен больше сделать: **придерживайтесь фиксированного рабочего времени**, даже если не все задания выполнены. Поговорите с учителем о ваших проблемах.
- **Завершение - есть завершение:** **Если намеченные на день задания выполнены, ваш ребенок свободен** Оставьте ему это время и не ищите спонтанно ему новых заданий.

## Как мы организовываем день в семье?

Ваша повседневная семейная жизнь меняется в связи с изменением активности всех членов семьи. В этом случае важно хорошо организовать день:

- Попробуйте придерживаться **ежедневного суточного ритма**: в одно и то же время вставать и ложиться спать, выполнять привычные ежедневные ритуалы, например такие как завтрак.
- Планируйте **вместе прием пищи**, если вы работаете вне дома: готовьте обед заранее вместе, что может быть хорошей совместной деятельностью.
- Занимайтесь **спортом** с вашими детьми! Будь то фитнес или йога, или другие виды спорта - используйте для этого собственную гостиную. Воспользуйтесь предложениями спортивных программ из Apps и Видео.
- Соберите идеи о том, что делать в свободное время. Вспомните, что приносит удовольствие вам и вашему ребенку (например: рисовать, играть, делать поделки, слушать музыку),
- **договоритесь** с вашим ребенком о **потреблении медиа средств**. Какие игры и APPs использует он? Есть ли альтернатива? Предложение: посмотрите фильмы на языке оригинала с субтитрами (для более взрослых детей) или совместный просмотр и обсуждение (с детьми младшего возраста). Ограничивайте время медиасредств! Используйте, если это необходимо, для этого блокировку аппаратов и роутера.
- Наблюдайте, что бы ваш ребенок достаточно двигался и общался с "настоящими" людьми. Обратите так же внимание, что медиасредства в это время предоставляют возможность дальнейшего образования и общению с друзьями. Используйте **образовательные программы от ARD, ZDF, NDR**.

## Если становится трудно, как решить конфликт

Вы и ваш ребенок проводите вместе больше времени чем обычно и действительно, каждый член семьи напряжён. Из-за этого, возможно

,легче возникают конфликты. Вы должны оставаться спокойными, глубоко вздохнуть, и потом вместе найти решение, выход из этой ситуации. Чтобы это лучше сделать мы дадим вам несколько советов:

- Не торопитесь. Разберайтесь в конфликте всегда спокойно, а ни когда вы раздражены.
- Сядьте вместе за стол. Поставьте письменные принадлежности перед собой, чтобы записать, о чем вы договоритесь.
- Спросите себя заранее, почему это произошло. Решите, сколько времени на этот разговор вам необходимо
- Не смешивайте все вместе согласно девизу: «И что я ещё, кроме того, всегда хотел сказать ...!» Конфликт всегда возникает, когда один из участников желает иного, чем другой и никогда не сдается.
- Поговорите о том, как вы и ваш ребенок воспринимаете ситуацию. Оставайтесь дружелюбными.
- Сформулируйте вместе ваши **интересы, потребности и желания**. В этом нет ничего плохого, что вы хотите разное.
- Ищите **совместное решение** до тех пор, пока вместе не будете удовлетворены.
- Если напряжение усиливается, перенесите разговор на позже.

## Скука — это не только плохо

Если привычные ежедневные занятия не состояться и все члены семьи остаются в квартире надолго, это может привести через некоторое время к однообразию и чувству скуки. Скука дает вам шанс прервать привычное поведение и открыть в себе новые навыки. Дети могут изобретать новые креативные игры, фантазировать и экспериментировать. Ребенок может открыть в себе новые интересы и таланты. Один начинает шить, другой наполняет

стакан водой и достигает этим звонка, или пазл из газеты, или изобрести новый кулинарный рецепт. Так вы можете увидеть вашего ребёнка с другой стороны.

Чувство скуки дает возможность свободно мыслить, мечтать и обращать внимание что что для вас хорошо и чего вам не хватает. И не забывайте: «Скука — это ворота для фантазий»

## Если появился страх, как с ним бороться?

"Почему мне больше не разрешают ходить в школу?"

"Почему мы не можем посещать бабушку и дедушку?"

"Что происходит, почему ты больше не ходишь на работу?"

Многие изменения, связанные с родителями, могут беспокоить вашего ребенка. Вещи, которые мы не понимаем и не можем определить вызывают страх. Как родителям лучше на это реагировать?

- **Старайтесь соблюдать спокойствие:** дети чувствуют неуверенность и страхи родителей. Попробуйте расслабиться и сделайте для себя что-то приятное. Поговорите о ваших беспокойствах с партнёром или обговорите их в кругу друзей и не передавайте их дальше вашему ребенку. Узнайте на официальных интернет-страницах, что вы могли бы отвечать на задаваемые вопросы ребенка. Не оставляйте ребенка, независимости от возраста, смотреть новости. Изображения способны сохраняться и привести к неуверенности.
- **Используйте то, что ваш ребёнок уже знает:** в последние дни ваш ребенок уже слышал кое-что о Corona-Virus. Поговорите с ним об этом. Какие вопросы у него? Возможно, он получил информацию, которая не соответствует действительности. Лучше всего просматривать информацию вместе.
- **Ориентироваться на подходящее для детей объяснение:** маленьким детям тяжелее понять, что такое вирус. Ориентированную на детей информацию вы можете найти, например, на сайте детских новостей ZDF и на интернет странице Meditricks GmbH.
- **Личная ответственность:** обсудите с вашим ребенком, что вы вместе с семьёй можете сделать, чтобы защититься от болезни. Вы можете попрактиковаться регулярно мыть руки, чихать и кашлять в изгиб локтя. Когда это получается, дети радуются похвале. Также важны для

урегулирования этой ситуации телефонные (Видео-) разговоры с бабушками и дедушками или в кругу друзей.

- **Чувствуйте себя спокойно:** лучше всего проходят беседы в спокойной домашней атмосфере. Найдите время для своего ребенка и успокойте его, что нет никакого повода для беспокойства. Привычные вещи (как совместные обеды, укладывание в постель, чтение вслух, игры, обнимания) помогают ребенку. Не всё должно крутиться вокруг тем связанных с Корона-Вирусом. Доброжелательная атмосфера дома помогает учиться и чувствовать себя хорошо.

### Информация и контактные лица:

#### Официальный информационный сайты:

Robert-Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Bundesregierung: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

#### Подвижные игры и спортивные программы:

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

#### Интернет страницы для детей:

детские новости logo! des ZDF:

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

школьное радио 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/)

#### Когда в семье возникают конфликты:

Erziehungsberatungsstelle:

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

Elterntelefon Hamburg (0800-111 05 50)

Die Allgemeinen Sozialen Dienste (ASD) der bezirklichen Jugendämter bzw. am Wochenende der Kinder- und Jugendnotdienst (Tel. 040 428153200)

#### Die Regionalen Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ):

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

#### Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus

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

Herausgeber: Behörde für Schule und Berufsbildung, Hamburg

Ein besonderer Dank gilt dem Team der Schulpsychologie des SIBUZ Pankow (Schulpsychologisches und Inklusions-pädagogisches Beratungs- und Unterstützungszentrum) in Berlin für die freundliche und unkomplizierte Freigabe ihrer Ausarbeitungen

Überarbeitung: Regionale Bildungs- und Beratungszentren sowie das Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus