

**Когда школа находится дома — полезные советы для семей**

Дорогие родители и воспитатели, в рамках мер по защите от дальнейшего заражения школы были закрыты, а школьное обучение перенесено на дом. Эта чрезвычайная ситуация также предлагает вам как семье возможность вновь придать значение тем вещам, на которые не хватает времени в повседневном быту. Вы можете использовать это время, чтобы теснее сплотиться как семья. Возможно, вы сможете возродить ритуалы или ввести новые, например, готовить и разговаривать вместе, гулять, играть в игры или просто быть вместе.

Как родители, вы не можете ни заменить школьные уроки, ни взять на себя роль учителя. Ваш ребенок получит задания по содержанию от школы. Ваша задача будет заключаться в поддержке и мотивации вашего ребенка. Мы собрали для вас несколько советов и предложений, чтобы сделать ближайшие недели приятными.

**Как организовать обучение дома?**

Всегда трудно справляться с целым рядом задач самостоятельно. Мы дадим вам советы о том, как вы можете поддержать вашего ребенка в выполнении заданий, которые он получит из школы в ближайшие недели, дома:

- *Создание общей картины:* Посмотрите вместе с ребенком в спокойной обстановке, что нужно сделать, и спланируйте неделю вместе. В дополнение к школьным заданиям сюда также входят домашние обязанности.
- *Уточнение ожиданий и определение приоритетов задач:* Скажите вашему ребенку честно, чего вы от него ожидаете, а также спросите его, что ему важно в течение следующих нескольких недель без школы. Некоторые вопросы не подлежат обсуждению, другие могут

решаться самим ребенком в зависимости от его возраста (например, с какого задания начать или предпочитает ли он работать для школы утром или после обеда). Уточните вместе, какие задачи являются особенно важными и ни при каких обстоятельствах не должны откладываться.

- *Составление плана:* Напишите в плане на неделю, какие **конкретные** задачи необходимо выполнить и к каким срокам. Таким образом, все видят, что было сделано. Это предотвращает недопонимание и споры.
- С помощью *списка дел на каждый день* (3-5 задач) вы можете разделить «большую гору» на маленькие ежедневные этапы, что сделает ее управляемой и менее стрессовой для вашего ребенка. Вычеркивание выполненных заданий приносит вашему ребенку пользу и мотивирует его.
- *Оформление рабочего места:* Убедитесь, что ваш ребенок имеет постоянное место для выполнения своих школьных заданий, где он не отвлекается. Тихая музыка на заднем плане не должна отвлекать, движущиеся изображения (телевизор, компьютер) и речь (радиопередача) отвлекают мозг.
- *Рабочее время и перерывы:* Чтобы ограничить рабочее время, скажем, 30 минутами, вы или ваш ребенок можете использовать часы, будильник или кухонный таймер. После каждого перерыва в концентрации (например, из-за входящих сообщений на мобильный телефон) вашему ребенку необходимо время, чтобы вернуться к выполнению задания. В результате он прогрессирует медленнее. Лучше сделать перерыв после фазы концентрированной работы. Маленьким детям необходимо менять

деятельность или делать перерыв через 15 минут.

- *Когда все сделано, то все сделано:* Когда задания на день выполнены, ваш ребенок свободен. Оставьте ему это время и не приходите неожиданно с новыми заданиями.

### **Как мотивировать ребенка учиться?**

Мотивация является центральной основой для стимулирования учебных процессов. Высокий уровень самомотивации способствует хорошему настроению, уверенности в себе и успешному обучению. Однако мотивация «извне» также эффективна до тех пор, пока обучение не будет проходить в принудительном порядке. При сильном внешнем контроле вы не только добьетесь ощущения напряженности и плохого настроения у ребенка, но и снижения успеваемости.

Вот некоторые советы о том, как вы можете поддержать мотивацию вашего ребенка к учебе:

- Запланируйте время обучения вместе с ребенком, при этом дайте ему возможность выражать свое мнение. Дайте вашему ребенку кредит доверия.
- Договоритесь с ребенком о реалистичных целях обучения и дайте ему понять, что вы доверяете ему в достижении этих целей. Поощряйте вашего ребенка!
- Обсуждайте с ребенком, как он может помочь при возникновении трудностей.
- Убедитесь, что ваш ребенок получает вознаграждение за достижение целей. Однако должна существовать хорошая связь между достигнутой целью и видом вознаграждения.
- Покажите вашему ребенку, что содержание обучения имеет смысл и что вы цените его усилия по обучению. Будьте позитивным примером для вашего ребенка.
- Друзей ребенка можно также пригласить на совместное обучение по телефону или в видео-чате.
- Проявляйте интерес к успеваемости вашего ребенка, но избегайте

«чрезмерного» контроля, описанного выше.

### **Как мой ребенок может стабильно учиться?**

Если вы заметили, что ваш ребенок учится сложным вещам, казалось бы, без особых усилий в свободное от учебы время, это, к сожалению, не гарантирует, что это относится и к школьному обучению. Школьные учебные материалы не всегда вызывают у ребенка интерес. Обучение школьной программе будет более успешным, если удастся правильно подобрать и систематизировать содержимое учебного процесса и внедрить его в существующую структуру знаний.

Методы обучения помогают структурировать, хранить и объединять в сеть учебные материалы. В целом, изучение нового материала тем успешнее, чем лучше он сочетается с имеющимися знаниями вашего ребенка. В зависимости от цели и содержания обучения полезными будут различные методы обучения:

- подчеркивание или выделение важных пунктов (например, в тексте),
- самостоятельное резюмирование содержания (в устной или письменной форме),
- объяснение материала другим (например, в учебном партнерстве или родителям),
- создание наглядных изображений,
- усвоение через повторное чтение или совместное чтение,
- создание заметок или указательных карточек (например, для расширения словарного запаса),
- составление собственных вопросов по учебному предмету (например, текст),
- формулирование заголовков разделов (например, в тексте),
- составление примеров применения (например, из повседневной жизни).

Важно, чтобы ваш ребенок узнал, что он уже понял, а что нет. Поэтому постарайтесь вместе получить представление о том, как ваш ребенок подходит к решению учебной

задачи. Каждый ребенок уже имеет опыт работы с определенными методами обучения. Но ваш опыт работы с методами обучения может быть интересен и вашему ребенку. Советуйте и поощряйте вашего ребенка пересмотреть существующие методы и опробовать новые.

### **Как нам, как семье, структурировать распорядок дня?**

Повседневный распорядок дня вашей семьи сильно меняется из-за потери привычных видов деятельности. Это создает большие проблемы для самоорганизации. В любом случае, важно, чтобы вы хорошо организовали день:

- Старайтесь поддерживать ежедневный ритм, т.е. договариваться о времени подъема, поддержании привычных ритуалов завтрака.
- Планируйте питание вместе - если вы работаете вне дома: готовьте обед для вашего ребенка так, чтобы он был обеспечен питанием в течение всего дня. Совместное приготовление пищи может быть приятным занятием.
- Соберите идеи о том, чем можно заняться в свободное время. Напомните себе и своему ребенку, чем весело заниматься (например, рисованием, рукоделием, играми, музыкой).
- Будь то фитнес, йога или другие формы физических упражнений - многими вещами можно заняться и в собственной гостиной. Воспользуйтесь приложениями и видеоматериалами, чтобы перенести физические упражнения и спортивные программы домой. Ключ к успеху - установленное время занятий каждый день. Не берите на себя слишком много и празднуйте каждый успех!
- Договоритесь с ребенком о том, как использовать **средства массовой информации**. Какие игры и приложения использует ваш ребенок? Есть ли альтернативы? Предложение: Смотрите фильмы в оригинале с субтитрами (дети постарше) или смотрите фильмы вместе и обсуждайте их (дети младшего возраста). Ограничьте время для средств массовой информации! При необходимости

используйте блокировку устройства и маршрутизатора.

Следите за тем, чтобы ваш ребенок в достаточной степени компенсировал потраченное время за счет движения и контакта с «настоящими» людьми. Также стоит признать возможность, которую средства массовой информации предлагают сегодня, а именно, возможность образования и способ оставаться на связи с друзьями.

### **Когда воздух накалён ... - Как справляться с конфликтами?**

Сейчас вы с ребенком встречаетесь чаще, чем обычно. Конфликты вполне возможны. Нужно сохранять спокойствие, сделать глубокий вдох, а затем вместе искать решение. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

- Не торопитесь и всегда разрешайте конфликт в мирной обстановке, а не в тот момент, когда злитесь.
- Сядьте за стол вместе, пусть под рукой будут ручка и бумага на случай, если вы захотите что-нибудь записать или оговорить.
- Заранее спросите себя, в чем суть конфликта. Определите, сколько времени вы хотите потратить на беседу.
- Не смешивайте все вместе, согласно девизу: «И вот что еще я всегда хотел тебе сказать...». Конфликт всегда возникает, когда оба его участника хотят чего-то разного и ни один не намерен уступать.
- Обсудите то, как вы и ваш ребенок воспринимаете ситуацию. Оставайтесь дружелюбным и ласковым.
- Сформулируйте и ваши интересы, и ваши потребности, и ваши желания. Определите различия. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть разных вещей.
- Ищите решение, которое устраивает всех, не примиряйтесь с имеющимся.
- В случае эскалации конфликта прервите разговор и продолжите его позже.
- При необходимости просто скажите, что вы надеетесь на предложение решений от вашего ребенка, а затем замолкайте.

Если вы и ваш ребенок заметили, что конфликты обостряются и вы чувствуете себя все более злыми и беспомощными, обратитесь в консультационный центр (см. блок информации ниже).

### **Лагерная лихорадка - и что теперь?**

Когда обычный распорядок дня и деятельность исчезают, а все члены семьи проводят в квартире более длительный период времени, в какой-то момент может возникнуть ощущение скуки из-за монотонности.

Скука дает вам возможность отвлечься от привычных моделей поведения и открыть для себя старые или новые способности. Если ваш ребенок получает меньше стимулов извне, то через некоторое время он начнет преобразовывать существующий опыт и то, что было изучено, в новые действия во взаимодействии с окружающей средой. Вашему ребёнку нужно время, а вам нужно терпение! Затем дети творчески придумывают новые игры, фантазируют сюжеты и экспериментируют с тем, что находят. Это позволяет раскрыть интересы и таланты. Один ребенок начинает шить, другой наполняет стаканы водой и заставляет их издавать звуки, из журнала можно сделать головоломку или создать новый рецепт торта. И вы можете открыть для себя новые стороны вашего ребенка.

У вас также есть возможность заново открыть для себя свое творчество и радость от игры, сопровождая ребенка и дав ему возможность играть. Для вашего ребенка может быть увлекательно опробовать игры, которые предшествовали компьютерным играм. Как насчет создания сюжета вместе с картинками в виде книги о незнакомой новой повседневной жизни или коллекционирования придуманных игр?

Скука также предлагает возможность дать мыслям свободно течь, мечтать и отмечать, что работает хорошо, а чего не хватает. Дети в выигрыше, когда у их родителей больше времени и когда они дома. Ваш ребенок будет чувствовать себя свободно, если сможет рассказывать о чем-то, не получая «оценок», если пояснений «надо» не будет. Доверьтесь этому принципу, если хотите

хорошо справиться с этой ситуацией с дальнейшими положительными последствиями. И не забывайте: «Скука — ворота к фантазии!»

### **Как обращаться со страхом, когда он наступает?**

*«Почему мне больше нельзя ходить в школу?»*

*«Почему мои бабушка и дедушка больше к нам не приходят?»*

*«Когда я снова смогу пойти в спортивную секцию?»*

*«А что будет, если ты больше не пойдешь на работу?»*

Многочисленные изменения могут вызвать у вашего ребенка чувство неопределенности. Вещи, которые мы не можем понять и классифицировать, пугают нас.

Как вы, как родители, можете наилучшим образом отреагировать на это?

- **Постарайтесь сохранять спокойствие:** Дети чувствуют страхи и неуверенность своих родителей. Сделайте себе доброе дело и постарайтесь расслабиться. Говорите о своих проблемах с вашими партнерами или в кругу друзей, но не передавайте их вашему ребенку. Ознакомьтесь с официальными сайтами (см. блок ссылок ниже), чтобы вы могли ответить на вопросы вашего ребенка. В зависимости от возраста ребенка не позволяйте ему смотреть новости. Изображения имеют тенденцию запоминаться и могут вызывать тревогу.
- **Обратитесь к тому, что ваш ребенок уже знает:** За последние несколько дней ваш ребенок много слышал о коронавирусе. Поговорите об этом вместе. Какие вопросы есть у вашего ребенка? Возможно, ваш ребенок получил неверную информацию? Также контролируйте потребление средств массовой информации (см. выше) вашим ребенком. Лучше всего посмотрите на информацию вместе.
- **Объясняйте на доступном детям языке:** Прежде всего маленьким детям трудно

понять, что такое вирус. Возможно, вы можете придумать альтернативные слова, чтобы объяснить это, например, болезнь, которая является новой и которую наш организм еще не знает. Уже разрабатывается вакцина, как и против других болезней. Сейчас над ней работают многие люди по всему миру. Дополнительную информацию для детей вы найдете, например, на странице детских новостей logo! телеканала ZDF и на веб-сайте Meditricks GmbH (см. блок ссылок ниже). В наглядном видеоролике студенты медицинских учебных заведений поясняют суть коронавируса и обращение с ним.

- **Собственная ответственность:** Обсудите с вашим ребенком, что вы можете делать как семья для того, чтобы защититься от болезни. Вы можете вместе практиковать регулярное мытье рук и чихание или кашель в локтевой сгиб. Дети радуются похвале, когда все это удается. (Видео-)телефонные разговоры с бабушкой и дедушкой или в кругу друзей — это тоже важный вклад в отношение к текущей ситуации.
- **Комфортное самочувствие:** В спокойной атмосфере дома разговоры проходят лучше всего. Выделите время для своего ребенка и успокойте его, рассказав о том, что нет причин для волнения. Вашему ребенку поможет привычный уклад жизни (например, время совместного приема пищи, сон, чтение вслух, игры, ласки). Все не должно крутиться вокруг коронавируса. Жизнерадостная атмосфера дома помогает обучению и комфортному самочувствию.

### Информация о пунктах психиатрической консультации для детей и молодежи, отдел здравоохранения Бремена

- Личный контакт на месте возможен при наличии острой склонности к суициду, а также для «подострых» клиентов
- Пожалуйста, **не являйтесь лично** до тех пор, пока сначала не согласуете посещение по телефону (также относится к родителям)
- **Номер для экстренной помощи**, как обычно, доступен с 8.30 до 17.00 с понедельника по пятницу (0421-361-6292).
- при наличии дополнительных вопросов от родителей и школьного персонала их всегда можно адресовать коллегам по телефону
- все согласованные приемы для диагностики в настоящий момент приостановлены
- это положение действует до как минимум середины апреля 2020 года

### Сведения из отдела социального обеспечения, Бремен:

- в настоящее время личные встречи более не проводятся, контакты с родителями осуществляются с помощью электронной почты и телефона
- Исключение составляют домашние посещения при острой опасности для самочувствия ребенка. Они классифицируются и согласовываются менеджерами по вопросам клиентов.
- Контакт с менеджерами обеспечивается посредством электронной почты и телефона. Если ответ на ваш запрос не получен, обратитесь в следующую по иерархии инстанцию
- Круглосуточная экстренная служба работает без изменений (0421-6 99 11 33)
- все номера телефонов и адреса электронной почты собраны здесь: <https://www.amtfuersozialedienste.bremen.de/>

**Приложения:**

- **Контрольный список для семей**
- **онлайн-консультация** вке федеральной конференции по вопросам воспитания детей
- **Как быть дальше с обучением, экзаменами и т. д.? Онлайн-консультации при участии университета Хильдесхайм**

Выпускающие учреждения:

Центры консультаций и поддержки по вопросам школьной психологии и инклюзивной педагогики (SIBUZ) в Берлин-Панков

Обработка для Бремена: Стефани Хёфер



с дружеским одобрением от правления сената по вопросам молодежи и семьи, Берлин

## **Контрольный список для находящейся дома семьи во время изоляции в связи с коронавирусом**

Время, проведенное со всей семьей, может быть прекрасным, но при этом и напряженным.

Поэтому лучше осознанно структурировать эту особенную фазу совместной жизни.

Мы хотели бы предложить пару идей для этого.

Вместе обсудите следующие пункты и составьте семейный план:

- Когда вставать? Когда ложиться спать?
- Когда принимать пищу? Семья ест вместе?
- Когда и где дети могут заняться учебой в тишине? Когда и где родители могут заняться работой в тишине?
- Дети выполняют школьные задания ежедневно в определенное время (например, с 9 до 12 часов) или маленькими порциями (например, 4 раза по 45 минут)?
- Кто помогает детям с выполнением заданий? Можно ли обращаться к маме или папе? Они сидят рядом? Могут ли друзья или родственники оказывать поддержку по телефону или видеочату?
- Какие задачи у детей в домашнем хозяйстве? Кто помогает при готовке, уборке, стирке?
- Когда выполнять уборку помещений и наводить порядок? Могут ли, например, все вместе наводить порядок три раза в день в течение пяти минут?
- Когда у каждого будет время для себя? Сколько времени разрешается проводить за телефоном, телевизором, компьютером?
- Какую книгу читают дети? Каким хобби они могут заняться дома?
- Когда все члены семьи будут вместе заниматься чем-то классным? Например, играть в игру, смотреть фильм, читать книгу?
- Когда и где можно дышать свежим воздухом, чтобы другие люди не приближались больше чем на два метра?

Эти предложения взяты с сайта <https://t1p.de/wifz>. Там есть еще больше идей. Дополнительная информация о том, как правильно себя вести, чтобы уменьшить опасность от вируса, находится здесь: <https://t1p.de/z33l>

При наличии вопросов и проблем можно обратиться по телефону горячей линии **Nummer gegen Kummer**:

116111 для детей и подростков (с понедельника по субботу с 14 до 20 часов) или для родителей 0800-1110550 (с понедельника по пятницу с 9 до 11 часов) или [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Пресс-релиз  
2020 года**



**март**

Bundeskonferenz  
für Erziehungsberatung e.V.  
онлайн-консультация [bke](http://www.bke.de)  
Herrnstraße 53, 90763 Fürth,  
Германия  
Тел. (09 11) 9 77 14-0  
Факс (09 11) 74 54 97  
[www.bke.de](http://www.bke.de) [bke@bke.de](mailto:bke@bke.de)

## Онлайн-консультация [bke](http://www.bke.de) помогает родителям во время кризиса из-за коронавируса

То, во что поначалу никто не хотел верить, теперь стало реальностью: Все больше и больше культурных учреждений должны закрываться, а мероприятия отменяться. Компании переводят своих сотрудников на удаленную работу, а министры образования и культуры принимают решение о закрытии школ. Внезапно дети незапланированно оказываются дома и грозит «лагерная лихорадка».

**Служба онлайн-консультаций [bke](http://www.bke.de) поддерживает родителей даже в этой исключительной ситуации.**

Как семья может выжить в ближайшие недели? Что могут сделать родители, чтобы семья могла «хорошо провести время» друг с другом, несмотря на ограничительные внешние обстоятельства?

Управляемая структура помогает не погружаться в хаос и не ссориться от скуки. Если у вас есть список дел, который включает в себя как обязанности, так и приятные занятия, вам будет гораздо менее скучно. Именно поэтому для школьников особенно важно установить рабочее время и время досуга. Иногда также помогает включить в день специальные функции: пикник на этаже гостиной или мысленный расчет охоты на шницель по всей квартире.

### **Помощь извне в случае конфликтов**

Многонедельное совместное проживание дома может быть довольно изнурительным для всех участников и может стать тяжелым испытанием для отношений между родителями и детьми. Конфликты, которые тлеют в течение некоторого времени, часто выходят на поверхность в исключительных ситуациях. Тогда рекомендуется обратиться за профессиональной консультацией. В

особых условиях в связи с кризисом из-за коронавируса многие местные детские и семейные консультационные центры закрыты для защиты от распространения инфекции. Онлайн-консультация для родителей bke, в которой эксперты могут также дать совет из домашнего офиса, доступна круглосуточно для того, чтобы помочь вам в ваших больших и малых заботах и экстренных ситуациях. Обмен мнениями с другими родителями благодаря онлайн-консультации bke возможен в любое время и может помочь снять напряжение.

### **Информация об онлайн-консультации bke**

На сайте [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) подростки возрастом от 14 до 21 года и родители с детьми до 21 года могут найти возможности для получения индивидуальных консультаций.

Консультация происходит анонимно, бесплатно и с соблюдением безопасности данных. Консультация для родителей bke ([bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)) помогает родителям и семьям по всем вопросам, связанным с воспитанием: в проблемных семейных ситуациях, разделении и разводе, проблемах ребенка в детсаду или школе или в своей социальной среде.

Онлайн-консультация bke быстро окажет индивидуальную помощь силами квалифицированных специалистов, она может оперативно предложить ценную поддержку даже в кризисной ситуации. Наряду с профессиональной консультацией обращающиеся за советом могут также обменяться мнениями с другими заинтересованными в вопросе. Поэтому ресурс дополнительно подходит для консультаций на месте.

### **Контакты с онлайн-консультацией bke**

Хотите получить дополнительную информацию по темам воспитания? [Обратитесь к нам!](#)

# **CareНОРе – молодые люди, покинувшие учреждения по опеке по достижении 16 лет, в высших учебных заведениях**

## **Онлайн-консультации:**

**Наш ресурс для онлайн-консультаций в вашем распоряжении до 19 апреля 2020 года!**

Мы хотим реагировать на различные трудности текущей ситуации, и наша онлайн-платформа может оказывать помощь даже во время кризиса. Все мы сталкиваемся с различными трудностями в связи с происходящими изменениями в Германии, но некоторые вопросы касаются, прежде всего, специфической жизненной ситуации Care Leaver — лиц, покидающих учреждения по опеке (молодых людей из стационарных учреждений по социальному обеспечению молодежи):

- ☒ Что теперь будет с моим обучением?
- ☒ А что насчет экзаменов, которые вскоре должны состояться?
- ☒ Как я могу управлять своим финансовым положением?
- ☒ Могу ли я продолжить/продлить мой FSJ?



....

**Эти и многие другие вопросы крутятся у вас в голове или вы просто хотите обменяться идеями с другими?**

**Тогда свяжитесь с нами через наш центр онлайн-консультаций! Мы также хотим сделать наши ресурсы доступными для вас в трудные времена и будем рады получить запросы от Care Leaver - даже без связи с учебой!**

Наш ресурс будет доступен до 19 апреля 2020 года в расширенном режиме. В связи с текущей ситуацией мы ответим на ваш запрос как можно скорее в течение 2 дней. Безусловно, есть много специальных тем, которые являются неожиданными и новыми в текущей ситуации. У нас нет немедленного ответа на все вопросы. Но мы как можно эффективней используем для этого наши возможности и сети.

[www.jugend-hilfe-studiert.de](http://www.jugend-hilfe-studiert.de)