



# SIBUZ Информационное письмо

## Когда школьные уроки переезжают на дом – советы родителям

Дорогие родители!

В связи с принятием мер по предотвращению дальнейшего распространения заболевания, вызванного коронавирусной инфекцией COVID-19, последовало повсеместное закрытие общеобразовательных школ и перенос школьных занятий в формат «обучения на дому». Эта необычная ситуация предоставляет Вам и вашей семье уникальный шанс – сфокусироваться на тех ценностях и вещах, для которых в нашей повседневной жизни зачастую остаётся мало времени. Используйте это время для ещё большего сплочения вашей семьи! Так, Вы можете возродить забытые семейные традиции или придумать новые, например совместное приготовление блюд и беседы по душам, совместные игры и прогулки. В конце концов, просто наслаждайтесь совместным времяпрепровождением.

В роли родителя Вы не можете полноценно заменить школьные занятия или стать заменой учителю. Домашние задания ваш ребёнок получит от своего школьного учителя. Ваша задача заключается в том, чтобы мотивировать и поддерживать вашего ребёнка. Мы подготовили для Вас советы и рекомендации, чтобы помочь Вам организовать и структурировать вашу работу в условиях карантина в течение следующих недель.

### Как наилучшим образом организовать учёбу на дому?

Самостоятельно справиться с большим количеством заданий не так просто. Мы поделимся с Вами рекомендациями, как Вы можете поддержать вашего ребёнка в процессе выполнения домашних заданий, которые он будет получать из школы в течение следующих недель.

- *Оцените объём предстоящей работы:* Присмотритесь вместе с ребёнком, какие задания предстоит выполнить и распределите их выполнение на неделю. Помимо школьных заданий не забудьте включить в план выполнение обязанностей по дому.
- *Сформулируйте ожидания и расставьте задания по приоритетам:* Честно скажите своему ребёнку, что Вы от него ожидаете, и спросите,

- что, в свою очередь, для него было бы важным в течение следующих недель, которые он проведёт вне школы. Если, с вашей точки зрения, выполнение отдельных заданий не поддаётся обсуждению, то предоставьте вашему ребёнку, учитывая его возраст, свободу выбора хотя бы в каких-то вопросах (например, с какого задания он хочет начать или в какое время дня – до обеда или после обеда – он бы предпочёл выполнять школьные задания). Вместе обозначьте наиболее важные задания, которые имеют приоритет и должны быть выполнены в любом случае.

- Составьте план: Распишите план заданий на неделю, из которого будет ясно, когда и какие задания должны быть выполнены. Таким образом «принятые договорённости» будут у всех на виду. Это сведёт к минимуму возможные недопонимания и предотвратит спорные моменты.

- С помощью *списка заданий на каждый день* (3-5 заданий) Вы можете разделить большой, необозримый ворох работы на несколько небольших ежедневных «порций». Это облегчит вашему ребёнку понимание объёма предстоящей работы, которая теперь не будет действовать на него подавляюще, а вычёркивание выполненных заданий повысит его мотивацию.

- *Организируйте рабочее место:* Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребёнка было своё постоянное место для выполнения школьных заданий, где его ничто не отвлекает. И если фоновая музыка не мешает концентрации, то сменяющиеся картинки (в телевизоре, на компьютере) и звуки (голосовая игра) являются помехой.

- *Время работы и паузы:* Воспользуйтесь часами или таймером, чтобы ограничить фазу активной работы, например на 30 минут. После каждого прерывания процесса концентрации (например, звуковое оповещение и чтение входящих сообщений на смартфоне) Вашему ребёнку каждый раз требуется какое-то время, чтобы вновь погрузиться в выполнение задания. Весь процесс растягивается по времени. Лучше сразу после каждой активной рабочей фазы запланировать паузы. Так, маленьким детям уже после 15 минут работы требуется смена дея-

тельности или пауза.

- *Сделал дело – гуляй смело!* Если запланированные на день задания успешно выполнены, ребёнок может быть свободен. Предоставьте ему это время и не придумывайте на ходу новые поручения.

### Как мотивировать ребёнка учиться?

Мотивация – это залог успеха и продвижения в учебном процессе. Высокий уровень мотивации способствует хорошему настрою, уверенности в себе и успехам в учёбе. Мотивация, принесённая извне, тоже может быть эффективной, но при условии, если учёба не воспринимается навязанной. Излишний контроль спровоцирует у ребёнка не только напряжение и плохое настроение, но также не лучшим образом скажется на его успехах в учёбе.

Приводим советы, как Вы можете поддержать мотивацию к учёбе.

Планируйте время для учёбы вместе с вашим ребёнком, учитывайте при этом его мнение. Дайте понять ребёнку, что Вы ему доверяете.

- Цели, намеченные на основе обоюдной договорённости, должны быть реализуемы. Покажите вашему ребёнку, что Вы не сомневаетесь в том, что цели будут им достигнуты. Подбодрите вашего ребёнка!
- Обсудите с вашим ребёнком, к какой помощи он может прибегнуть, если возникнут трудности.
- Не забывайте хвалить и поощрять вашего ребёнка за достигнутые цели. Однако достигнутые цели и поощрения должны быть соразмерны/соответствовать друг другу.
- Дайте понять вашему ребёнку, что знания, полученные им из учебных материалов, важны для него и что Вы цените его усилия в учёбе. Будьте позитивным примером для вашего ребёнка.
- Вы можете пригласить друзей вашего ребёнка в качестве «партнёров по учёбе». Или договориться с ними о проведении телефонных конференций в чётко оговорённое время.
- Демонстрируйте заинтересованность в достигнутых вашим ребёнком успехах в учёбе. И в то же время, как мы уже упомянули выше, избегайте излишнего контроля.

### Как сделать так, чтобы ребёнок учил на перспективу?

Если Вам кажется, что ваш ребёнок в свободное время с завидной лёгкостью справляется со сложными вещами, то это ещё не даёт гарантии подобного успеха в учёбе. Учебные материалы не всегда пробуждают в детях интерес к учёбе. Процесс изучения школьного материала принесёт плоды успеха в том случае, если Вам удастся взвешенно выбрать и наладить организацию учебного материала, а также привнести его в уже имеющуюся «структуру знаний» вашего ребёнка.

Методы обучения помогают структурировать, запоминать новую информацию и проводить параллели с уже освоенным материалом. Следуйте правилу: чем больше новый учебный материал будет базироваться на уже имеющихся у вашего ребёнка знаниях, тем прочнее «закрепится» новая информация. В зависимости от цели и содержания учебного материала на помощь могут прийти различные техники освоения новой информации:

- подчёркивать или выделять маркером важные моменты (например, в тексте).
- кратко сформулировать основную мысль (устно или письменно),
- пересказать кому-нибудь содержание прочитанного (своему партнёру по учёбе или родителям),
- образно, в мыслях представить себе прочитанное/услышанное,
- несколько раз подряд прочитать вслух новую информацию – это активизирует процесс запоминания,
- сделать пометки/короткие записи или работать с карточками (например, для запоминания отдельных слов/фраз),
- составить список вопросов (или текст), касающихся изучаемой темы/объекта изучения,
- придумать собственные заголовки, например к отдельным абзацам прочитанного текста,
- придумать свои примеры, которые наглядно демонстрировали бы теоретическую информацию из учебника на практике (например, из повседневной жизни).

Важно, чтобы ваш ребёнок чётко осознавал, что он уже понял, а что нет. Поэтому поразмышляйте вместе, как ему следует подойти к выполнению того или иного задания. У каждого ребёнка уже

имеется опыт работы с определёнными методами освоения нового учебного материала. В то же время предложенные Вами новые техники/методы могут показаться ему интересными. Поэтому мотивируйте ребёнка, чтобы он использовал уже знакомые, проверенные методы и в то же время пробовал применять что-то новое.

### Как организовать день для всех членов семьи?

Отмена привычных нам ежедневных дел полностью меняет распорядок дня всей семьи. В этих новых условиях самоорганизация становится непростой задачей. Однако именно хорошая организация дел в течение дня для всех членов семьи является залогом успеха:

- постарайтесь придерживаться привычного режима (подъем, завтрак в оговоренное время)
- включите в распорядок дня совместный приём пищи. Если Вы работаете вне дома, позаботьтесь о том, чтобы ваш ребёнок был обеспечен едой, или вместе с ним приготовьте еду на следующий день. Совместное времяпрепровождение на кухне за приготовлением еды может стать хорошим семейным ритуалом.
- Набросайте список идей, чем можно заняться на свежем воздухе. Поразмышляйте вместе с ребёнком, какие занятия доставляют ему особенное удовольствие (например, рисование, лепка, создание поделок, настольные игры, занятия музыкой).
- Фитнес, йога или другие спортивные занятия – многим из этого можно продолжать заниматься дома. Используйте компьютерные приложения и видео из интернета, чтобы воспользоваться возможностью на время превратить гостиную в «спортзал» (например, спортивные занятия от Alba-Berlin, см. по ссылке на последней странице).

Залог успеха - это четкое планирование дня и занятия по расписанию. Не планируйте слишком много на один день и радуйтесь каждому вашему успеху.

- Обсудите с вашим ребенком тему медиапотребления. В какие онлайн игры играет ваш ребенок, какими приложениями пользуется. Есть ли им альтернативы? Например: для детей старшего возраста - можно смотреть фильмы на языке оригинала с субтитрами, для детей помладше - устраивать совместный просмотр фильмов с последующим обсуждением. Следует обязательно ограничить время, которое ребенок проводит онлайн! Это можно сделать, задав определенное время работы устройств (смартфон, планшет и пр.) и роутера.

Проследите за тем, чтобы ребенок достаточно двигался в течение дня и контактировал с «реальными» людьми. Воспользуйтесь теми возможностями, которые сегодня предоставляют нам медиа - это и обучающие программы, и возможность поддерживать связь с родными и близкими людьми.

### Если обстановка накаляется... Как решать конфликтные ситуации?

Сейчас Вы и ваш ребенок проводите гораздо больше времени друг с другом. Могут возникать конфликтные ситуации. Когда назревает конфликт, сохраняйте спокойствие, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и найдите вместе с ребенком решение. Вот несколько полезных советов для успешного разрешения сложных ситуаций:

- Подождите некоторое время и проявите конфликтную ситуацию в спокойной обстановке, а не сразу тогда, когда вы рассержены или раздражены.
- Сядьте все вместе за «стол переговоров», приготовьте бумагу и карандаш, на случай, если придется записать что-то, о чем вы договоритесь.
- Заранее определитесь с основным вопросом/проблемой, о которой пойдет речь. Определите также и сколько времени вам потребуется на разговор.
- Не пытайтесь обсудить несколько проблем сразу, в духе: «А вот я еще давно хотел/хотела тебе высказать...!» Конфликт так и останется не разрешенным, если каждый будет «тянуть одеяло на себя», и никто не захочет пойти на встречу другому.
- Проговорите с вашим ребенком, как вы оба воспринимаете конфликтную ситуацию. Оставайтесь при этом позитивными и открытыми.
- И вы и ваш ребенок должны сформулировать собственные интересы, желания и потребности. Они могут быть разными. Нет ничего неправильного в том, если ваши желания и желания вашего ребенка отличаются.
- Найдите совместное решение, не отступайте до тех пор, пока не договоритесь о том, что полностью устроит каждого из вас.
- Прервите «переговоры» и вернитесь к ним позже, если во время разговора конфликт только усугубился.
- Также будьте готовы к ситуации, когда вам нужно будет просто сказать ребенку, что вы ждете от него/нее предложения по разрешению конфликтной ситуации, и дайте ему/ей возможность высказаться.

Если вы и ваш ребенок замечаете, что конфликты обостряются, вы все сильнее злитесь и чувствуете собственную беспомощность, обратитесь в семейный консультационный центр - Берлинская кризисная служба (тел. 030-3906340) или позвоните в Службу помощи детям (Тел. 030-610061).

### Резерв исчерпан - и что теперь?

Когда полностью меняются привычные течение дня и образ жизни, и все члены семьи проводят больше времени вместе в квартире, в какой-то момент из-за однообразия и монотонности возникает ощущение скуки.

На самом деле скука – это возможность поменять привычный уклад жизни, вспомнить старые или открыть в себе новые умения! Когда ваш ребенок получает меньше “внешних” стимулов, то через некоторое время его накопленный опыт и то, что было усвоено им ранее во взаимодействии с внешней средой, трансформируется в новые действия. Нужно лишь запастись терпением и немного подождать! Дети начинают творчески изобретать новые игры, придумывать истории, экспериментировать. Таким образом раскрываются интересы и таланты ребенка. Один ребенок начинает шить, другой наполняет стаканы водой и “играет” на них как на музыкальном инструменте, из обычного журнала создается пазл, изобретается новый рецепт пирога. И вы сами открываете новые стороны вашего ребенка.

У вас теперь тоже есть возможность, находясь рядом с вашим ребенком и играя с ним, заново открыть собственный творческий потенциал и радость от игры. Вашему ребенку может быть очень интересно поиграть в игры, которые были до компьютерных игр. А как на счет того, чтобы вместе смастерить книгу, иллюстрирующую при помощи картинок новый распорядок дня, или начать собирать коллекцию ранее неизвестных игр, в которые вы играете теперь.

Скука – это еще и возможность задуматься, помечтать и заметить то, что приносит настоящую радость, или то, чего действительно не хватает. Детям идет на пользу, когда у родителей есть больше времени для них и родители дома. Вашему ребенку будет комфортно от того, что он/она может рассказать что-то, и за рассказ не будет никакой оценки, когда ему/ей ничего не “нужно” объяснять.

Поверьте, эта исключительная ситуация может стать хорошей тренировкой на будущее. И помните: “Скука – это открытая дверь для фантазии!”

### Как бороться со страхом, когда он приходит?

*“Почему мне больше нельзя ходить в школу?”, «Почему мы не можем навестить бабушку и дедушку?”, “Когда я снова смогу пойти в спортивный клуб?”, “Что это значит, если ты больше не ходишь на работу?”*

Большое количество изменений привычного уклада жизни могут вызвать в ребенке чувство неуверенности. Нас пугает то, чего мы не можем понять и осмыслить. Чем вы как родитель можете помочь в этом случае?

- *Старайтесь сохранять спокойствие:* дети чувствуют страхи и неуверенность своих родителей. Делайте для себя что-то приятное и постарайтесь отдыхать. Лучше выговориться о ваших заботах в кругу родных и близких вам людей, и транслировать этого дальше вашим детям. Чтобы быть готовыми к ответам на расспросы детей относительно сложившейся ситуации, заранее ознакомьтесь с информацией из официальных источников (полезные ссылки ниже). Не позволяйте детям (в зависимости от возраста) смотреть/читать новости. Визуальные образы надолго врезаются в память и могут вызывать беспокойство.
- *Используйте то, что ваш ребенок уже знает:* за последнее время ваш ребенок уже не мало услышал и узнал о коронавирусе. Поговорите с ним/ней об этом. Какие есть у него/нее вопросы по этому поводу? Возможно, он/она неправильно понял/а какую-либо информацию? Обязательно следите за медиапотреблением вашего ребенка, лучше всего будет, если вы вместе с ним/ней будете изучать информацию о сложившейся ситуации.
- *Объясняйте на доступном ребенку языке:* это касается прежде всего маленьких детей, которым еще трудно понять, что такое вирус. Постарайтесь найти простые объяснения. Например, сказать, что это новая болезнь, которую еще не знает наше тело. И вакцина против этой болезни еще разрабатывается. Над этой вакциной в настоящее время работает много людей по всему миру. Более подробную информацию изложенную в доступной для детей форме вы найдете на официальном сайте ZDF в блоке детских новостей logo! и на сайте Meditricks GmbH (ссылки ниже). В наглядном видео студенты, изучающие медицину, объясняют, что

такое coronavirus и как от него защититься.

- *Личная ответственность:* обсудите с вашим ребенком, что вы как семья можете сделать, чтобы защитить себя от болезни. Потренируйтесь вместе, как правильно чихать и кашлять прикрываясь локтем, объясните важность регулярного мытья рук. Хвалите детей, когда они делают это правильно, похвала очень мотивирует детей. Видео и телефонные звонки бабушке с дедушкой или друзьям - это также важный момент, помогающий в сложившейся ситуации.
- *Внутренний комфорт:* в спокойной домашней обстановке хорошо вести душевные разговоры. Уделите время вашему ребенку, успокойте его, скажите, что нет причин для переживаний. Привычные ежедневные ритуалы (совместный завтрак, обед или ужин, подготовка ко сну, чтение вслух, игры, объятия) всегда помогут вашему ребенку. Не стоит допускать, чтобы coronavirus стал главной темой дома и все бы "крутилось" вокруг него. Позитивная обстановка дома способствует и учебе, и внутреннему комфорту.

**Физкультурно-спортивная программа:**

Альба-Берлин: [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)

**Официальные информационные сайты:**

Институт Роберта Коха: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Федеральное правительство:

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

**Информационные сайты для детей:**

Детские новости logo! на канале ZDF:

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

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

Издательское учреждение:

Центры консультирования и поддержки в сфере школьной психологии и инклюзивного образования (SIBUZ) района Панков в Берлине

Tino-Schwierzina-Straße 32, 13089 Berlin

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

Редакция: Отделение школьной психологии SIBUZ района Панков в Берлине

**Redaktion:** Fachbereich Schulpsychologie im SIBUZ Pankow