

РЕГИОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

района Зиген-Виттгенштайн (Siegen-Wittgenstein)

Бисмаркштр. 45 (Bismarckstr. 45), 57076 Зиген,

тел.: 0271-333 2730 Эл. почта:

schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Отделение в Виттгенштайне: 02751 9263 211,

Эл. почта: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

Сотрудники консультационной службы по вопросам школьного образования
будут рады помочь вам в это время.

Советы родителям на время текущего кризиса, вызванного коронавирусом, и закрытия школ

Уважаемые родители!

Сейчас мы все находимся в совершенно новой для нас ситуации. Каждый ищет хорошие и действенные способы реагирования на нынешние вызовы. Поэтому мы подготовили для вас несколько советов, как помочь вашему ребенку справиться с текущей ситуацией.

Берегите себя и сохраняйте спокойствие!

В непривычных ситуациях дети больше обычного ориентируются на поведение родителей. Поэтому в сложных ситуациях для них гораздо лучше, когда их родители реагируют спокойно и рассудительно.

Будьте хорошо информированы! Однако избегайте «переизбытка информации»!

Обращайте внимание на качество источников информации. Рекомендуем интернет-сайт Института имени Роберта Коха (www.rki.de) и информацию Управления здравоохранения (www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus).

Достоверную информацию также можно получить в вашей школе или Министерстве школьного образования земли Северный Рейн-Вестфалия.

Длительное погружение в плохие новости может вызвать стресс, поэтому полезно установить ограниченное время для получения информации (например, утром или вечером) и договориться о времени, свободном от медиа.

Говорите со своим ребенком!

У детей есть потребность познавать мир вокруг себя. Если ребенок задает вопросы, желательно обращать внимание на то, что ему уже известно, корректировать неправильную информацию и отвечать на заданный вопрос по существу, не перегружая ребенка избыточными сведениями. В частности, сообщайте ободряющую информацию (хорошее медицинское обслуживание в нашей стране, легкое протекание болезни у детей, сплоченность и экономическая поддержка).

Составьте четкий распорядок дня!

Фиксированный режим дня дает уверенность и ориентиры, а также помогает бороться со страхами и отсутствием мотивации. В ближайшие несколько

недель это особенно важно, так как совершенно неожиданно появилось много «свободного времени».

Договоритесь о следующем:

- ◆ **определенное время подъема**
Вы можете спокойно начинать день немного медленнее или позднее, просто придерживайтесь установленного режима дня и ночи.
- ◆ **регулярные совместные приемы пищи**
- ◆ **определенное время выполнения школьных заданий**
Узнайте, в какой форме школа вашего ребенка дает ему задания и поддерживает контакт с вами и вашим ребенком. Если у вас есть ощущение, что выданные задания слишком объемны, вежливо сообщите об этом учителям. Вы не можете и не должны ни выступать в роли учителя, ни заменять нормальное школьное обучение!
- ◆ **время для гаджетов**
Коммуникация с помощью гаджетов и социальных сетей имеет свои преимущества, но может и представлять угрозу. Поощряйте общение ребенка с друзьями.
Вместе с тем должно быть время, свободное от медиа (например, в течение ночи или во время еды).
- ◆ **перерывы на физическую активность**
Предусмотрите пространство и замотивируйте ребенка для физической активности, лучше всего на свежем воздухе! Придумайте небольшие «челленджи», для выполнения которых нужно будет стараться день ото дня наращивать физическую активность (скакалка, бег на определенное расстояние на время, приседания, и т. д.). Идеи также можно почерпнуть на сайте YouTube и в разных приложениях.
- ◆ **баланс между совместным времяпрепровождением и уединением**
Занимайтесь совместными делами (коллективные игры, чтение книг (вслух), приготовление еды и пр.). В то же время у каждого члена семьи должна быть возможность уединиться и заняться личными делами.
- ◆ **помощь в повседневных делах**
Принятие ответственности — это хорошая защита от реакций организма на нагрузку. Дети могут помочь с текущими хозяйственными делами, а дети постарше могут даже помочь соседям, например, ходить за покупками для пожилых людей.
- ◆ **определенное время отхода ко сну**
Учитывайте возраст своего ребенка и запланируйте некоторое время (свободное от медиа), чтобы ребенок мог успокоиться. Придерживайтесь существующих ритуалов, таких как «сказки на ночь» и т. д.

При необходимости обратитесь за помощью!

Служба психологической помощи по телефону: 0800 – 111 0 111 или
0800 111 0 222

Телефон для детей и молодежи — служба «Номер против печали»
(Nummer gegen Kummer) — 0800 111 0 550 Федеральный совет по
консультированию в сфере воспитания детей (bke)
- онлайн-консультации для родителей: www.bke-elternberatung.de
- онлайн-консультации для молодежи: www.bke-Jugendberatung.de