



SR ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА РОДИТЕЉЕ: КАД СЕ УЧЕЊЕ ДЕШАВА КОД КУЋЕ

Драги родитељи,

сада смо провели више од две недеље у ситуацији која је за све нас неуобичајена. Посао и бригаа о деци морају да се реорганизују. Цео наш живот следи потпуно другачија правила. Генерално, тренутна ситуација представља **изванредну фазу оптерећења** за све нас, укључујући вашу децу.

Од Ваше школе сте добили понуде за учење код куће. Сви знамо да деца у школској настави уче **на различите начине**. Нека деца уче самосталније, другој деци треба више подршке. Брзина учења и интереси су такође веома различити. Све је то у реду у школској настави, а сада важи и за учење код куће.

Учитељице и учитељи су свесни да ситуација не дозвољава свима да раде неколико сати дневно с дететом. Из тог разлога, не желимо да вам дамо само материјал за учење, већ и да вам пренесемо и ову поруку: Обавите оно што Ви и Ваше дете можете учинити.

Заједничко **играње и кретање**, ручни рад, мешање, експериментирање и још много тога су такође поља за добро учење и искуство. Помозите свом детету да научи нешто ново сваки дан.

Када ће се поново кренути у школу, садржај школске наставе ће се поновити, вежбати и продубљивати. Погледаћемо где стоји Ваше дете и започећемо да радимо на том месту. Дакле, молимо Вас, дословно схватите реченицу: Обавите са својим дететом оно што можете да учините! **Важно је да сви останете добро и здрави за време наредних неколико недеља.**

Искуства првих дана учења код куће показују различити приступ школа овој ситуацији. **Молимо Вас да се у случају било каквих тематских или техничких потешкоћа обратите се школским контактним особама и поделите своје лично искуство.** То ствара прилику за школе да боље узму у обзир индивидуалне потребе.

У наставку ћете наћи **савете и предлоге** како бисте могли организовати време у којем школе остају затворене.

КАКО ДА ОРГАНИЗУЈЕМ УЧЕЊЕ КОД КУЋЕ?

Самостално организовати и довршити велики обим задатака сигурно није лако. У наставку ћете наћи савете како можете да подржите своје дете да обави задатке код куће које добија од школе:

- ▶ **Стварање прегледа:** Погледајте на миру с Вашем дететом шта треба да се уради и заједно испланирајте недељу. Препоручује се комбиновати планирање школских задатака с планирањем задатака у кући.
- ▶ **Разјасните очекивања:** Јасно кажите детету да се учење дешава и када је школа затворена. Држите се школе! Покажите детету да су теме учења значајне. **Цените** његове напоре у учењу.
- ▶ **Направите план:** Интегришите радни план школе у конкретан недељни план за рад код куће. Тако је свима видљиво шта је договорено. То спречава неспоразуме и свађу. Зависно од узраста, Ваше дете само може одлучити различите ствари (нпр. са којем задатком почиње или у које доба дана жели да ради за школу). Пазите на то да правите довољно паузе.
- ▶ Са **списком задатака за сваки дан** (3-5 задатака) можете поделити „велику гомилу“ у мале дневне етапе, тако што ће детету постати прегледно. Прецртавање завршених задатака добро је за Ваше дете и мотивира.
- ▶ **Обликовање радног места:** Пазите на то да Ваше дете има одређено фиксно место за школске задатке на месту где га ништа не омета. Покретне слике (телевизија, рачунар) и говор (радио драма) одвлаче пажњу мозга.
- ▶ **Научите како се учи:** По потреби размењујте идеје са дететом за добре стратегије учења. Поделите сопствена позитивна искуства.
- ▶ **Кад је крај, крај је:** Када су завршени задаци за тај дан, Ваше дете је слободно. Онда му дајте ово слободно време и не изађите спонтано са новим радним задацима. За децу која раде мало спорије или имају потешкоће у концентрацији препоручује се фиксно временско ограничење.

КАКО ДА МОТИВИРАМ СВОЈЕ ДЕТЕ ДА УЧИ?

Мотивација је пресудна за учење. Висока самомотивација диже расположење, самопоуздање и успехе у учењу. А мотивација унесена споља делује све док се не схвати као наметнута. С јаком контролом не стварате само стрес и лоше расположење, већ и умањујете успехе у учењу. Ево неколико препорука:

- ▶ Планирајте време за учење **заједно и реално** са својим дететом и дозволите своме детету да **учествује у одлуци**.
- ▶ **Охрабрите** Ваше дете да прво проба само. Разговарајте с њим како може **самостално да превлада потешкоће**.
- ▶ И пријатељи детета се могу позвати у **партнерство за учење** користећи постојеће дигиталне опције (чет, видео телефонија итд.).
- ▶ **Покажите интерес** за дететов успех у учењу, али избегавајте горе описану "претерану" контролу.
- ▶ **Весела атмосфера** помаже да учите и да се осећате добро.

АКО ИМАМ ВИШЕ ДЕЦЕ

Са више деце која су код куће, се повећава напор за родитеље који представља брига о деци. И што има више деце школског узраста код куће, праћење школских задатака постаје сложеније. Уз претходне препоруке, ево неколико упутстава:

- ▶ Прилагодите своју подршку **различитим потребама деце за пажњом**: Млађој деци или деци са посебним потребама обично је потребна већа помоћ у организовању самосталног учења и потребно им је више времена док не могу самосталније учити. Будите стрпљиви!
- ▶ Ако је могуће, са децом договорите **партнерства за учење** у којима, на пример, старија деца подржавају млађу. Цените успешну сарадњу.
- ▶ Дајте разредном старешини рано **повратну информацију** ако је обављање задатака представља преоптерећење и рокови се не могу испунити.

КАКО ДА СТРУКТУРИРАМО ДАН КАО ПОРОДИЦА?

Ваша породична свакодневница се тренутно мења због губитка уобичајених активности. То представља велике изазове за самоорганизацију. Важно је у сваком случају да добро организујете дан:

- ▶ Покушајте да одржавате **дневни ритам**, договарајући време за буђење и следећу уобичајене ритуале за доручак.
- ▶ Планирајте **заједничке оброке** – заједничко припремање obroka може бити лепа заједничка активност.
- ▶ Сакупљајте идеје шта се може догодити у слободно време. Подсетите себе и дете на оно што је забавно (нпр. цртање, ручни рад, играње игара, свирати музику).
- ▶ Направите чврсте договоре са дететом око коришћења медија. Које игре и апликације користи Ваше дете? Постоје ли алтернативе? Ограничите време коришћења медија!
- ▶ Водите рачуна да Ваше дете нађе **довољну равнотежу** кроз вежбање и контакт са "правим" људима. Препознајте и шансу коју медији нуде у том времену, наиме као едукативну понуду и могућност да останете у контакту са пријатељима.
- ▶ Много **облика кретања** су могући и у сопственој дневној соби. Користите апликације и видеа да бисте донели кући програме за вежбање и спорт. Добро планирано доба дана је од помоћи.
- ▶ Поставите **циљеве** који су реални у датим околностима.

КАКО ДА СЕ НОСИМ СА СУКОВИМА?

Ви и Ваше дете се сада срећете чешће него иначе. Сукоби се могу лако појавити. У тој је ситуацији важно задржати смиреност, дубоко удахнути и потом заједно тражити решења. Да би ово боље функционисало, ево неколико савета:

- ▶ **Почните сваки дан изнова**. Не будите непопустљиви!
- ▶ **Увек решавајте конфликт на миру** – а не када се љутите.
- ▶ Запитајте се унапред о чему се ради. Договорите временски оквир за разговор.
- ▶ Седните заједно за сто и запишите по потреби заједничке договоре.
- ▶ Не измешајте све у складу с мотом: „И оно што сам такође увек хтео да ти кажем ...“ (У сукобима се ради о понашању – немојте бити лични).
- ▶ Разговарајте о томе како Ви и Ваше дете доживљавате ситуацију. Останите љубазни и пријатни.
- ▶ Формулирајте интересе, потребе и жеље обију страна. Наведите разлике. Нема ничег лошег у томе да желите различите ствари

- ▶ Потражите заједничко решење, не задовољавајте се пре него што сте га постигли.
- ▶ У случају ескалације прекините разговор и наставите га касније. У бесу и љутњи нико не може разменити добре аргументе.
- ▶ Дајте свом детету довољно времена за сопствена разматрања и одговоре. Ако је потребно, издржите тишину у разговору.

Ако Ви и Ваше дете приметите да сукоби ескалирају и осећате се све бешње и беспомоћније, обратите се саветодавној телефонској линији (телефонски бројеви на крају текста).

ШТА ДА СЕ УРАДИ АКО ВАС УХВАТИ КРИЗА У САМОИЗОЛАЦИЈИ?

Ако уобичајене дневне рутине и активности нестану и сви чланови породице дуго време проводе у стану може се због монотоније у неком тренутку појавити осећај досаде. Ево неколико савета:

Досада нуди прилику да откријете старе или нове вештине. Ако Ваше дете прима мање потицаја споља, након неког времена у интеракцији са околином почиње претворити постојећа искуства и оно што је научило у нове активности. За то Вашем детету потребно је време а Вама стрпљење! Деца тада креативно измишљају нове игре, маштају приче и експериментишу са оним што проналазе. На тај се начин се могу открити интереси и таленти.

Можете открити нове стране личности вашег детета. Пратећи дете и укључујући се у његове игре Вам се пружи прилика открити поново сопствену **креативност** и радост у игри. При томе такође и **хумор** може бити од користи.

Досада такође нуди прилику да пустите своје мисли на слободу, да сањате и да приметите што Вам добро делује, а што недостаје. „Досада је капија машти!“ Деца профитирају када родитељи имају више времена и су код куће. Ваше ће се дете осећати угодно ако може причати без да буде оцењено.

КАКО ДА СЕ НОСИМ СА БРИГАМА И СТРАХОВИМА?

*„Зашто више не можемо да посетимо баку?“
„Када могу поново ићи на спорт?“*

Бројне промене могу довести до несигурности код Вашег детета. Ствари које не можемо разумети и сврстати плаше нас. Како најбоље можете да реагујете на то као родитељ:

- ▶ **Останите мирни:** Деца осећају страхове и несигурности својих родитеља. Учините си добро и покушајте да се опустите. Разговарајте о својим бригама са својим партнером или са пријатељима и не пренесите их свом детету.
 - ▶ **Дајте пажњу:** Људима, посебно деци потребни су сигурност и осећај заштићености да би се осећали угодно, да би се могли добро носити са узнемирујућим емоцијама. По могућности дајте више пажње ако постоји опасност да превладају емоције. Покажите интерес за дететово стање и расположење, а не само за стресне ствари.
 - ▶ **Затражите стручну информацију:** Ваше дете је чуло пуно о коронавирусу у последњих неколико дана. Разговарајте заједно о томе. Каква питања има Ваше дете? Је ли добило информације које нису тачне? Пазите на конзумирање медија Вашег детета и по могућности заједно погледајте информације (погледајте линкове на крају текста).
 - ▶ **Објасните на начин прилагођен деци:** Нека вас воде питања деце, а затим дајте им одговор који је искрен и прилагођен деци. Посебно за млађу децу тешко је разумети што је вирус. Можда ће Вам пасти на памет алтернативне речи да то објасните, нпр. болест која је нова и коју наше тело још не познаје. Вакцина, каква постоје против других болести, тренутно се развија. На томе тренутно раде многи људи широм света (погледајте линкове на крају текста).
 - ▶ **Лична одговорност:** Разговарајте са дететом шта Ви као породица можете да учините да бисте се заштитили од болести. Можете заједно вежбати редовно прање руку и кијање или кашљање у унутрашњу страну лакта. Деца се радују похвали ако те ствари им успеју. Телефонски позиви са или без видеа са баком и дедом или са пријатељима такође су важан допринос у суочавању са ситуацијом. Размислите заједно како можете подржати друге људе у овом времену.
- Осећати се пријатно:** Разговоре је најбоље водити у мирној атмосфери код куће. Одвојите време за своје дете и сигнализирајте сигурност и заштићеност. Познате структуре (нпр. заједнички оброци, успављивање, читање, играње, мажење) помажу Вашем детету. Не би требало све да се врти око коронавируса. Весела атмосфера помаже при учењу и да се осећате добро.

У наставку ћете пронаћи избор медијских и званичних извора информација као и разне опције за саветовање путем интернета или телефона. Спискови нису исцрпни.

САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ НА ЈЕДНОСТАВНОМ ЈЕЗИКУ:

www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

ИНФОРМАЦИЈЕ О КОРОНАВИРУСУ НА РАЗЛИЧИТИМ ЈЕЗИЦИМА:

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (посебно за избеглице и професионалце)

ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА РОДИТЕЉЕ, ДЕЦУ & МЛАДЕ У МЕДИЈИМА

- ▶ дечје вести Лого! Од телевизијског канала ЦДФ (ZDF): www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Дечји канал Кика (KiKa): www.kika.de
- ▶ МДР Висен (MDR Wissen): www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ Понуди телевизијске и радио станице ВДР (WDR): www1.wdr.de
- ▶ Понуди телевизијске и радио станице БР (BR): www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (препоручује Савезни испитни центар за медије које су штетне за младе)
- ▶ Информативни филм о коронавирусу прилагођен деци: www.meditricks.de/cke

ЗВАНИЧНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ О ТРЕНУТНОМ РАЗВОЈУ

- ▶ Информације Владе Немачке: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ Савезно министарство здравља: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ Институт Роберт Кох: www.rki.de (Институт за јавно здравље у Немачкој)
- ▶ Савезни центар за здравствено образовање: www.infektionsschutz.de
- ▶ Савезна канцеларија за цивилну заштиту и помоћ у катастрофама:
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Информације покрајине Саксонија-Анхалт: www.sachsen-anhalt.de

МОГУЋНОСТИ САВЕТОВАЊА

- ▶ Савезна конференција за образовно саветовање – интернет саветовање (анонимно, бесплатно):
 - Саветовање за младе: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Саветовање за родитеље: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ Број против брига („Nummer gegen Kummer“) (анониман, бесплатан):
 - Телефонски број за децу и младе: **116 111** (по-су 14-20 часова)
 - Телефонски број за родитеље: **0800 1110 550** (по-пе 9-11 часова; ут & че 17-19 часова)
- ▶ Психолошка телефонска линија за време пандемије коронавируса (анонимна, бесплатна):
 - Професионално друштво немачких психолога (BDP): **0800 777 22 44** (по-не 8-20 часова)
- ▶ Систем школских ресурса (бесплатан):
 - Социјални рад у школи:
Информишите се на веб страници Ваше школе о постојећим понудама или затражите директан контакт преко директорке / директора школе или разредног старешине.
 - Саветодавне учитељице / саветодавни учитељи:
www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf
 - Школско психолошко саветовање:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

ИМПРЕСУМ

Herausgebende Einrichtung:

Landesschulamt Sachsen-Anhalt
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/>

Erstellt in Anlehnung an:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin.
Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: *SIBUZ Infobrief extra. Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.*