



HR INFORMACIJE ZA RODITELJE: KAD SE UČENJE DEŠAVA KOD KUĆE

Dragi roditelji,

sada smo proveli više od dva tjedna u situaciji koja je za sve nas neuobičajena. Posao i skrb za djecu moraju se reorganizirati. Cijeli naš život slijedi potpuno drugačija pravila. Generalno, trenutna situacija predstavlja **izvanrednu fazu opterećenja** za sve nas, također i za vašu djecu.

Od Vaše škole ste dobili ponude za učenje kod kuće. Svi znamo da djeca u školskoj nastavi uče **na različite načine**. Neka djeca uče samostalnije, drugoj djeci treba više podrške. Brzina učenja i interesi također su vrlo različiti. Sve je to u redu u školskoj nastavi, a sada važi i za učenje kod kuće.

Učiteljice i učitelji su svjesni da situacija ne dozvoljava svima da rade nekoliko sati dnevno s djetetom. Iz tog razloga, ne želimo dati vam samo materijal za učenje, nego prenositi vam i ovu poruku: Obavite ono što Vi i Vaše dijete možete učiniti.

Zajedničko **igranje i kretanje**, ruketvorina, miješenje, eksperimentiranje i još mnogo toga su također polja za dobro učenje i iskustvo. Pomozite svom djetetu naučiti nešto novo svaki dan.

Kada će se ponovo krenuti u školu, sadržaj školske nastave će se ponoviti, vježbati i produbljivati. Pogledat ćemo gdje stoji Vaše dijete i započeti ćemo raditi na tom mjestu. Zato molimo Vas, doslovno shvatite rečenicu: Obavite sa svojim djetetom ono što možete učiniti! **Važno je da svi ostanete dobro i zdravi za vrijeme narednih nekoliko tjedana.**

Iskustva prvih dana učenja kod kuće pokazuju različiti pristup škola ovoj situaciji. **Molimo Vas da se u slučaju bilo kakvih tematskih ili tehničkih poteškoća obratite školskim kontaktnim osobama i prenesite svoje osobno iskustvo.** To stvara priliku za škole da bolje uzmu u obzir individualne potrebe.

U nastavku ćete naći **savjete i prijedloge** kako biste mogli organizirati vrijeme u kojem škole ostaju zatvorene.

KAKO DA ORGANIZIRAM UČENJE KOD KUĆE?

Samostalno organizirati i dovršiti veliki obim zadataka sigurno nije lako. U nastavku ćete naći savjete kako možete podržati svoje dijete da obavi zadatke kod kuće koje dobiva od škole:

- ▶ **Stvaranje pregleda:** Pogledajte na miru s Vašem djetetom šta sve treba da se uradi i zajedno isplanirajte tjedan. Preporučuje se kombinirati planiranje školskih zadataka s planiranjem zadataka u kući.
- ▶ **Razjasnite očekivanja:** Jasno kažite djetetu da se učenje dešava i kada je škola zatvorena. Držite se škole! Pokažite djetetu da su teme učenja značajne. **Cijenite** njegove napore u učenju.
- ▶ **Napravite plan:** Integrirajte radni plan škole u konkretan tjedni plan za rad kod kuće. Tako je svima vidljivo što je dogovoreno. To sprječava nesporazume i svađu. Ovisno o dobi Vaše dijete samo može odlučiti različite stvari, (npr. sa kojim zadatkom počinje ili u koje doba dana želi raditi za školu). Pazite na to da pravite dovoljno pauze.
- ▶ **Sa listom zadataka za svaki dan** (3-5 zadataka) možete podijeliti „veliku hrpu“ na male dnevne etape, tako što će djetetu postati pregledno. Precrtavanje završenih zadataka dobro je za Vaše dijete i motivira.
- ▶ **Oblikovanje radnog mjesta:** Pazite na to da Vaše dijete ima određeno fiksno mjesto za školske zadatke na mjestu gdje ga ništa ne ometa. Pokretne slike (televizija, računalo) i govor (radio drama) odvlače pažnju mozga.
- ▶ **Naučite kako se uči:** Po potrebi razmjenjujte ideje s djetetom za dobre strategije učenja. Podijelite vlastita pozitivna iskustva.
- ▶ **Kad je kraj, kraj je:** Kad su završeni zadaci za taj dan, Vaše dijete je slobodno. Onda mu dajte ovo slobodno vrijeme i ne izađite spontano sa novim radnim zadacima. Za djecu koja rade malo sporije ili imaju poteškoće u koncentraciji preporučuje se fiksno vremensko ograničenje.

KAKO DA MOTIVIRAM SVOJE DIJETE DA UČI?

Motivacija je presudna za učenje. Visoka samomotivacija diže raspoloženje, samopouzdanje i uspjehe u učenju. A motivacija unesena izvana djeluje sve dok se ne shvati kao nametnuta. S jakim kontrolom ne stvarate samo stres i loše raspoloženje, već i umanjujete uspjehe u učenju. Evo nekoliko preporuka:

- ▶ **Planirajte vrijeme za učenje zajedno i realno** sa svojim djetetom i dozvolite svome djetetu da **učestvuje u odluci.**

- ▶ **Ohrabrite** Vaše dijete da prvo proba samo. Razgovarajte s njim kako može **samostalno prevladati poteškoće**.
- ▶ I prijatelji djeteta se mogu pozvati u **partnerstvo za učenje** koristeći postojeće digitalne opcije (chat, video telefonija itd.).
- ▶ **Pokažite interes** za djetetov uspjeh u učenju, ali izbjegavajte gore opisanu "pretjeranu" kontrolu.
- ▶ **Vesela atmosfera** pomaže da učite i da se osjećate dobro.

AKO IMAM VIŠE DJECE

Sa više djece koja su kod kuće, povećava se napor za roditelje koji predstavlja skrb o djeci. I što ima više djece u školskoj dobi kod kuće, praćenje školskih zadataka postaje složenije. Uz prethodne preporuke, evo nekoliko uputa:

- ▶ Prilagodite svoju podršku prema **različitim potrebama djece za pažnjom**: Mlađoj djeci ili djeci s posebnim potrebama obično je potrebna veća pomoć u organiziranju samostalnog učenja i potrebno im je više vremena dok ne mogu samostalnije učiti. Budite strpljivi!
- ▶ Ako je moguće, s djecom dogovorite **partnerstva za učenje** u kojima, na primjer, starija djeca podržavaju mlađu. Cijenite uspješnu suradnju.
- ▶ Dajte razrednici / razredniku rano **povratnu informaciju** ako obavljanje zadataka predstavlja preopterećenje i rokovi se ne mogu ispuniti.

KAKO DA STRUKTURIRAMO DAN KAO OBITELJ?

Vaša obiteljska svakodnevnica se trenutno mijenja zbog gubitka uobičajenih aktivnosti. To predstavlja velike izazove za samoorganizaciju. Važno je u svakom slučaju da dobro organizirate dan:

- ▶ Pokušajte održavati **dnevni ritam**, dogovarajući vrijeme za buđenje i sljedeći uobičajene rituale za doručak.
- ▶ Planirajte **zajedničke obroke** – zajedničko pripremanje obroka može biti lijepa zajednička aktivnost.
- ▶ Skupljajte ideje što se može dogoditi u slobodnom vremenu. Podsjetite sebe i dijete na ono što je zabavno (npr. crtanje, rukotvorina, igranje igara, svirati glazbu).
- ▶ Napravite čvrste dogovore s djetetom oko korištenja medija. Koje igre i aplikacije koristi Vaše dijete? Postoje li alternative? Ograničite vrijeme korištenja medija!
- ▶ Vodite računa da Vaše dijete nađe **dovoljnu ravnotežu** kroz vježbanje i kontakt s "stvarnim" ljudima. Prepoznajte i šansu koju mediji nude u

tom vremenu, naime kao edukativnu ponudu i mogućnost da ostanete u kontaktu s prijateljima.

- ▶ Mnogo **oblika kretanja** su mogući i u vlastitoj dnevnoj sobi. Koristite aplikacije i videa da biste donijeli kući programe za vježbanje i sport. Dobro planirano doba dana je od pomoći.
- ▶ Postavite **ciljeve** koji su realni u datim okolnostima.

KAKO DA SE NOSIM SA SUKOBIMA?

Vi i Vaše dijete se sada srećete češće nego inače. Sukobi se mogu lako pojaviti. U toj je situaciji važno zadržati smirenost, duboko udahnuti i zatim zajedno tražiti rješenja. Da bi ovo bolje funkcioniralo, evo nekoliko savjeta:

- ▶ **Počnite svaki dan iznova**. Ne budite nepopustljivi!
- ▶ **Uvijek rješavajte sukob na miru** – a ne kad se ljutite.
- ▶ Zapitajte se unaprijed o čemu se radi. Dogovorite vremenski okvir za razgovor.
- ▶ Sjednite zajedno za stol i zapišite po potrebi zajedničke dogovore.
- ▶ Ne izmiješajte sve u skladu s motom: „I ono što sam ti također uvijek htio reći ...!“ (U sukobima se radi o ponašanju – nemojte biti osobni).
- ▶ Razgovarajte o tome kako Vi i Vaše dijete doživljavate situaciju. Ostanite ljubazni i prijatni.
- ▶ Formulirajte interese, potrebe i želje obje strane. Navedite razlike. Nema ničeg lošeg u tome da želite različite stvari.
- ▶ Potražite zajedničko rješenje, ne zadovoljavajte se pre nego što ste ga postigli.
- ▶ U slučaju eskalacije prekinite razgovor i nastavite ga kasnije. U bijesu i ljutnji, nitko ne može razmijeniti dobre argumente.
- ▶ Dajte svom djetetu dovoljno vremena za vlastita razmatranja i odgovore. Ako je potrebno, izdržite tišinu u razgovoru.

Ako Vi i Vaše dijete primijetite da sukobi eskaliraju i osjećate se sve bješnje i bespomoćnije, obratite se savjetodavnoj telefonskoj liniji (telefonski brojevi na kraju teksta).

ŠTO DA SE URADI AKO VAS UHVATI KRIZA U SAMOIZOLACIJI?

Ako uobičajene dnevne rutine i aktivnosti nestanu i svi članovi obitelji dugo vrijeme provode u stanu, može se zbog monotonije u nekom trenutku pojaviti osjećaj dosade. Evo nekoliko savjeta:

Dosada nudi priliku da otkrijete stare ili nove vještine. Ako Vaše dijete prima manje poticaja

izvana, nakon nekog vremena u interakciji s okolišem počinje pretvoriti postojeća iskustva i ono što je naučilo u nove aktivnosti. Za to Vašem djetetu potrebno je vrijeme a Vama strpljenje! Djeca tada kreativno izmišljaju nove igre, maštaju priče i eksperimentiraju s onim što pronalaze. Na taj način se mogu otkriti interesi i talenti.

Možete otkriti nove strane ličnosti Vašeg djeteta. Prateći dijete i uključujući se u njegove igre Vam se pruži prilika otkriti ponovo vlastitu **kreativnost** i radost u igri. Pri tome također i **humor** može biti od koristi.

Dosada također nudi priliku da pustite svoje misli na slobodu, da sanjate i da primijetite što Vam dobro djeluje, a što nedostaje. „**Dosada je kapija mašti!**“ Djeca profitiraju kada roditelji imaju više vremena i su kod kuće. Vaše će se dijete osjećati ugodno ako može pričati bez da bude ocjenjeno.

KAKO DA SE NOSIM SA BRIGAMA I STRAHOVIMA?

„Zašto više ne možemo posjetiti baku?“

„Kada mogu ponovo ići na sport?“

„Što će se dogoditi ako uopće ne ideš više na posao?“

Brojne promjene mogu dovesti do nesigurnosti kod Vašeg djeteta. Stvari koje ne možemo razumjeti i svrstati plaše nas. Kako najbolje možete reagirati na to kao roditelj:

- ▶ **Ostanite mirni:** Djeca osjećaju strahove i nesigurnosti svojih roditelja. Učinite si dobro i pokušajte se opustiti. Razgovarajte o svojim brigama s svojim partnerom ili sa prijateljima i ne prenesite ih svom djetetu.
- ▶ **Dajte pažnju:** Ljudima, posebno djeci potrebni su sigurnost i osjećaj zaštićenosti da bi se osjećali ugodno, da bi se mogli dobro nositi s uznemirujućim emocijama. Po mogućnosti dajte više pažnje ako postoji opasnost da prevladaju emocije. Pokažite interes za djetetovo stanje i raspoloženje, a ne samo za stresne stvari.
- ▶ **Zatražite stručnu informaciju:** Vaše dijete je čulo puno o koronavirusu u posljednjih nekoliko dana. Razgovarajte zajedno o tome. Kakva pitanja ima Vaše dijete? Je li dobilo informacije koje nisu točne? Pazite na konzumiranje medija Vašeg djeteta i po mogućnosti zajedno pogledajte informacije (pogledajte linkove na kraju teksta).
- ▶ **Objasnite na način prilagođen djeci:** Neka Vas vode pitanja djece, a onda dajte njima odgovor

koji je iskren i prilagođen djeci. Posebno za mlađu djecu teško je razumjeti što je virus. Možda će Vam pasti na pamet alternativne riječi da to objasnite, npr. bolest koja je nova i koju naše tijelo još ne poznaje. Cjepivo, kakvo postoje protiv drugih bolesti, trenutno se razvija. Na tome trenutno rade mnogi ljudi širom svijeta (pogledajte linkove na kraju teksta).

- ▶ **Osobna odgovornost:** Razgovarajte s djetetom što Vi kao obitelj možete učiniti da biste se zaštitili od bolesti. Možete zajedno vježbati redovno pranje ruku i kihanje ili kašljanje u unutrašnju stranu lakta. Djeca se raduju pohvali ako te stvari im uspiju. Telefonski pozivi sa ili bez videa s bakom i djedom ili s prijateljima također su važan doprinos u suočavanju sa situacijom. Razmislite zajedno kako možete podržati druge ljude u ovom vremenu.
- ▶ **Osjećati se ugodno:** Razgovore je najbolje voditi u mirnoj atmosferi kod kuće. Odvojite vrijeme za svoje dijete i signalizirajte sigurnost i zaštićenost. Poznate strukture (npr. zajednički obroci, uspavlivanje, čitanje, igranje, maženje) pomažu Vašem djetetu. Ne bi trebalo sve da se vrti oko koronavirusa. Vesela atmosfera pomaže pri učenju i da se osjećate dobro.

U nastavku ćete pronaći izbor medijskih i službenih izvora informacija kao i razne opcije za savjetovanje putem interneta ili telefona. Liste nisu iscrpne.

SAVJETI ZA RODITELJE NA JEDNOSTAVNOM JEZIKU:

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

INFORMACIJE O KORONAVIRUSU NA RAZLIČITIM JEZICIMA:

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

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (posebno za izbjeglice i profesionalce)

INFORMACIJE ZA RODITELJE, DJECU & MLADE U MEDIJIMA

- ▶ Dječje vijesti logo! od televizijskog kanala ZDF: www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Dječji kanal KiKa: www.kika.de
- ▶ MDR Wissen: www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ Ponudi televizijske i radio stanice WDR: www1.wdr.de
- ▶ Ponudi televizijske i radio stanice BR: www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (preporučuje Savezni ispitni centar za medije koje su štetne za mlade)
- ▶ Informativni film o Koronavirusu prilagođen djeci: www.meditricks.de/cke

SLUŽBENE INFORMACIJE O TRENUTNOM RAZVOJU

- ▶ Informacije Vlade Njemačke: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ Savezno ministarstvo zdravstva: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ Institut Robert Koch: www.rki.de (institut za javno zdravlje u Njemačkoj)
- ▶ Savezni centar za zdravstveno obrazovanje: www.infektionsschutz.de
- ▶ Savezni ured za civilnu zaštitu i pomoć u katastrofama: https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Informacije pokrajine Saska-Anhalt: www.sachsen-anhalt.de

MOGUĆNOSTI SAVJETOVANJA

- ▶ **Savezna konferencija za obrazovno savjetovanje – mrežno savjetovanje** (anonimno, besplatno):
 - Savjetovanje za mlade: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Savjetovanje za roditelje: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ **Broj protiv briga („Nunmer gegen Kummer“)** (anoniman, besplatan):
 - Telefonski broj za djecu i mlade: **116 111** (po-su 14-20 sati)
 - Telefonski broj za roditelje: **0800 1110 550** (po-pe 9-11 sati; ut & če 17-19 sati)
- ▶ **Psihološka telefonska linija za vrijeme pandemije koronavirusa** (anonimna, besplatna):
 - Profesionalno društvo njemačkih psihologa (BDP): **0800 777 22 44** (po-ne 8-20 sati)
- ▶ **Sustav školskih resursa** (besplatan):
 - Socijalni rad u školi:
Informirajte se na web stranici Vaše škole o postojećim ponudama ili zatražite direktan kontakt preko ravnateljstva škole ili razrednice / razrednika.
 - Savjetodavne učiteljice / savjetodavni učitelji:
www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf
 - Školsko psihološko savjetovanje:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

IMPRESUM

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.*