



VI THÔNG TIN CHO PHỤ HUYNH: KHI HỌC Ở NHÀ CÓ THỂ HỖ TRỢ CON

Thưa các bậc phụ huynh,

Chúng ta đã trải qua hơn hai tuần trong một tình huống hoàn toàn bất bình thường đối với chúng ta. Chúng ta phải tổ chức lại việc chăm sóc trẻ em. Toàn bộ cuộc sống của chúng ta đi theo các quy tắc hoàn toàn khác. Nhìn chung, tình hình hiện tại là một giai đoạn căng thẳng phi thường không những cho tất cả chúng ta, mà còn cho con cái của quý vị.

Các quý vị đã nhận được bài vở học tập tại nhà từ trường học của con các quý vị. Chúng ta đều biết rằng, trẻ học theo nhiều cách khác nhau trong lớp, một số trẻ học độc lập hơn, những trẻ khác cần được hỗ trợ nhiều hơn. Tốc độ học tập và sở thích cũng rất khác nhau. Tất cả điều này là tốt trong lớp và bây giờ cũng được áp dụng cho việc học ở nhà.

Giáo viên nhận thức được rằng tình huống này không cho phép tất cả mọi người làm việc với trẻ trong vài giờ mỗi ngày. Vì lý do này, chúng tôi không chỉ muốn cung cấp cho quý vị tài liệu học tập mà còn muốn gửi tới thông điệp này: Hãy làm những gì mà quý vị và con quý vị có thể làm.

Chơi và vận động cùng nhau, làm thủ công, làm bánh, thử nghiệm và nhiều hơn nữa cũng là những lĩnh vực học tập và trải nghiệm tốt. Hãy giúp con quý vị mỗi ngày học được điều gì đó.

Khi trường bắt đầu mở lại, nội dung học tập ở trường sẽ được đề cập lại một lần nữa, được luyện tập và đào sâu hơn. Chúng tôi sẽ xem con quý vị đang đứng ở đâu và bắt đầu làm việc với cháu từ chỗ đó. Xin quý vị hãy hiểu rõ từng từ này: Điều quan trọng là tất cả các quý vị đều mạnh khỏe trong những tuần tới.

Kinh nghiệm của những ngày đầu tiên học ở nhà cho thấy các cách tiếp cận tình huống này rất khác nhau. Nếu quý vị có bất kỳ khó khăn về nội dung hay kỹ thuật, xin vui lòng liên hệ với người liên lạc trường học của con quý vị và truyền tải lại kinh nghiệm cá nhân của quý vị tới họ. Điều này tạo cơ hội cho các trường học xem xét tốt hơn nhu cầu của từng cá nhân.

Sau đây bạn sẽ tìm thấy các gợi ý và đề xuất về cách sử dụng thời gian trong khi các trường học vẫn đóng cửa.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TỔ CHỨC HỌC TẠI NHÀ?

Chắc chắn không hề đơn giản khi tự mình chịu trách nhiệm tổ chức và hoàn thành các nhiệm vụ. Sau đây là những lời khuyên về cách quý vị có thể hỗ trợ con mình làm bài tập về nhà mà cháu nhận được từ trường:

- ▶ **Nhận xét tổng quan:** Cùng với con xem những gì quý vị phải làm và lên kế hoạch cho cả tuần. Nên kết hợp việc lập kế hoạch học với kế hoạch làm việc nhà.
- ▶ **Làm rõ những kỳ vọng:** Nói cho con quý vị rõ ràng rằng việc học diễn ra ngay cả khi trường học đóng cửa. Hãy đứng về phía trường học. Cho con của quý vị thấy rằng nội dung học tập có ý nghĩa. **Đánh giá cao** những nỗ lực học tập của trẻ.
- ▶ **Lập kế hoạch:** Tích hợp kế hoạch làm việc của trường vào kế hoạch hàng tuần cụ thể cho việc học ở nhà. Cho tất cả mọi người thấy rõ những gì đã được thỏa thuận. Điều này ngăn ngừa những hiểu lầm và tranh cãi. Con quý vị có thể tự quyết định những điều khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi của chúng (ví dụ: các cháu muốn bắt đầu khi nào và với bài tập nào của trường trong ngày). Hãy chú ý đến việc có đủ thời gian nghỉ giữa chừng.
- ▶ **Với danh sách bài tập cho mỗi ngày (3-5 bài tập),** quý vị có thể chia "ngọn núi lớn" thành các giai đoạn nhỏ hàng ngày, điều này giúp con quý vị có thể nhìn rõ ràng được mọi việc. Gạch lần lượt các bài tập đã hoàn thành là tốt và tạo động lực cho con quý vị.
- ▶ **Thiết kế nơi học:** Hãy chắc chắn rằng con quý vị có một nơi học cố định và không bị phân tâm. Hình ảnh chuyển động (truyền hình, máy tính) và lời nói (kịch nghe) làm náo mất tập trung.
- ▶ **Học cách học:** Nếu cần thiết, hãy trao đổi ý kiến với con về các chiến lược học tập tốt. Chia sẻ kinh nghiệm tích cực của chính quý vị.
- ▶ **Dứt khoát kết thúc là kết thúc,** con quý vị được tự do khi hoàn thành nhiệm vụ trong ngày. Sau đó cho con được có thời gian rảnh rỗi và không tiếp tục lại đưa ra các nhiệm vụ mới. Chúng tôi khuyên quý vị hãy xác định giới hạn thời gian cố định cho trẻ làm việc chậm chạp hoặc khó tập trung.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỘNG VIÊN CON HỌC TẬP?

Động lực là rất quan trọng cho việc học tập. Bản thân có động lực cao sẽ khuyến khích thúc đẩy cho tâm trạng, sự tự tin và kết quả học tập thành công. Và ngay cả một động lực từ „bên ngoài“ cũng có hiệu quả miễn là nó không bị coi là bị áp đặt. Với sự kiểm soát chặt chẽ, quý vị không chỉ gây căng thẳng và tâm trạng tồi tệ, mà làm cho việc học còn ít thành công hơn. Dưới đây là một số khuyến nghị:

- ▶ **Lên kế hoạch** thời gian học tập **cùng con và sát thực tế** và để con cùng quyết định.
- ▶ **Khuyến khích con** tự thử làm trước. Thảo luận với con xem làm thế nào để có thể **tự mình vượt qua khó khăn**.
- ▶ Bạn bè của con cũng có thể được mời tham gia **hợp tác học tập** bằng cách tùy chọn kỹ thuật số có sẵn (chat, điện thoại video, v.v.).
- ▶ **Thể hiện sự quan tâm** của quý vị đối với thành công trong học tập của con quý vị, nhưng tránh sự kiểm soát „quá mức“ được mô tả ở trên.
- ▶ **Một bầu không khí vui vẻ** sẽ giúp cho việc học và giúp các con cảm thấy thoải mái.

NẾU TÔI CÓ NHIỀU CON

Với một vài đứa trẻ ở nhà thì nỗ lực chăm sóc của cha mẹ sẽ tăng lên. Cứ thêm một trẻ đang độ tuổi đi học thì việc dẫn dắt của gia đình làm các bài tập của trường càng phức tạp. Ngoài các khuyến nghị trên, dưới đây là một vài gợi ý:

- ▶ Sắp xếp sự hỗ trợ của quý vị tùy theo các **nhu cầu khác nhau của trẻ**: Trẻ nhỏ hơn hoặc trẻ có nhu cầu đặc biệt thì bình thường là cần giúp đỡ nhiều hơn trong việc tổ chức tự học và mất nhiều thời gian hơn cho đến khi việc học tự lập được dễ dàng hơn. Hãy kiên nhẫn!
- ▶ Nếu có thể, hãy thỏa thuận **việc hợp tác học tập** với con cái của mình, trong đó, ví dụ, trẻ lớn hơn hỗ trợ trẻ nhỏ hơn. Đánh giá cao sự hợp tác thành công.
- ▶ **Phản hồi** ngay cho phụ trách lớp nếu bị quá tải hoàn thành bài vở và không giữ được thời hạn trả bài.

MỘT GIA ĐÌNH XÂY DỰNG MỘT THỜI GIAN BIỂU CHO MỘT NGÀY RA SAO?

Cuộc sống gia đình hàng ngày của quý vị đang thay đổi do việc biến mất của các hoạt động thông thường. Điều này đặt ra những thách thức lớn cho việc tự tổ chức. Điều quan trọng là quý vị tổ chức tốt một ngày trong mọi trường hợp:

- ▶ Cố gắng duy trì **nhịp sống hàng ngày**, có nghĩa là sắp xếp thời gian để thức dậy, giữ các nghi thức thông thường cho bữa sáng.
- ▶ Lên kế hoạch cho **các bữa ăn cùng nhau** - cùng nhau chuẩn bị bữa ăn có thể là một hoạt động tốt đẹp với nhau.
- ▶ Thu thập **ý tưởng** làm gì trong **thời gian rảnh rỗi**. Cùng con nhắc nhớ lại về những điều thú vị (ví dụ: vẽ tranh, làm thủ công, chơi trò chơi, chơi nhạc).
- ▶ Thỏa thuận xác định với con quý vị về việc **sử dụng phương tiện truyền thông**. Con quý vị sử dụng những trò chơi và ứng dụng nào? Có sự thay thế nào không? Giới hạn thời gian sử dụng truyền thông!
- ▶ Đảm bảo rằng con quý vị tìm thấy **sự cân bằng** giữa vận động và tiếp xúc với những người "thực sự". Công nhận cơ hội mà các phương tiện truyền thông cung cấp trong thời gian này, cụ thể là một đề xuất giáo dục và một cách để giữ liên lạc với bạn bè.
- ▶ **Nhiều hình thức vận động** có thể tiến hành trong phòng khách của quý vị. Hãy sử dụng các ứng dụng App và video để tải các chương trình tập thể dục và vận động về dùng tại nhà. Tốt nhất lên kế hoạch nhất định trong ngày.
- ▶ **Đặt mục tiêu** thực tế phù hợp với hoàn cảnh.

LÀM SAO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI XUNG ĐỘT?

Bây giờ quý vị và con gặp nhau thường xuyên hơn bình thường. Xung đột hay mâu thuẫn là có thể xảy ra. Có nghĩa là, hãy giữ bình tĩnh, hít một hơi thật sâu và sau đó cùng nhau tìm kiếm giải pháp. Để điều này có kết quả tốt hơn, xin có một vài gợi ý:

- ▶ **Khởi động lại mỗi ngày**. Đừng bực bội!
- ▶ **Luôn giải quyết mâu thuẫn trong hòa bình** - và không phải khi quý vị đang bực bội. * Tự hỏi bản thân trước là đang xảy ra chuyện gì thế. Thỏa thuận về khung thời gian cho cuộc nói chuyện.
- ▶ Ngồi xuống cùng nhau quanh một bàn và, nếu cần, ghi lại các thỏa thuận chung.
- ▶ Không trộn lẫn mọi thứ theo phương châm: "Và điều mà tôi đã luôn muốn nói với con ...!" (Xung đột là xung đột về hành vi - đừng để điều đó chạm nọc cá nhân).
- ▶ Nói về cách quý vị và con mình nhận thức tình huống như thế nào. Giữ thân thiện và chu đáo.
- ▶ Nói với nhau về lợi ích, nhu cầu và mong muốn. Nêu ra những sự khác biệt. Không có gì sai khi có những ý thích khác nhau.
- ▶ Tìm một giải pháp chung, đừng vội hài lòng trước.
- ▶ Nếu mâu thuẫn bùng nổ, hãy ngắt cuộc trò chuyện và tiếp tục cuộc trò chuyện sau khi mâu

thuần tâm lắng xuống. Khi cảm xúc đang sôi sục, không ai có thể trao đổi những lý lẽ tốt đẹp cả.

- ▶ Cho con quý vị có đủ thời gian cho những cân nhắc và câu trả lời của riêng chúng. Nếu cần thiết, giữ yên lặng trong cuộc trò chuyện.

Nếu quý vị và con quý vị nhận thấy rằng các xung đột đang leo thang và quý vị cảm thấy ngày càng tức giận và bất lực, hãy liên hệ với đường dây nóng tư vấn (số điện thoại ở cuối văn bản).

NHÀM CHÁN – VÀ LÀM GÌ BÂY GIỜ?

Nếu các thói quen và hoạt động thông thường hàng ngày chấm dứt tồn tại và tất cả các thành viên trong gia đình cùng sống với nhau một khoảng thời gian dài trong cùng căn hộ, cảm giác nhàm chán có thể xuất hiện vào một lúc nào đó do sự đơn điệu. Dưới đây là một số gợi ý:

Chán là cơ hội để khám phá các kỹ năng cũ hoặc mới. Nếu con quý vị nhận được ít hơn đề xuất từ bên ngoài, sau một thời gian cháu bắt đầu chuyển dịch các kinh nghiệm và bài học hiện có thành tương tác với môi trường qua những hành động mới. Con quý vị cần thời gian cho việc này và quý vị thì cần kiên nhẫn! Trẻ em sau đó sáng tạo ra các trò chơi mới, tưởng tượng về những câu chuyện và thử nghiệm những gì chúng đã tìm thấy. Bằng cách này, lợi ích và tài năng có thể được khám phá.

Và quý vị có thể khám phá những trang mới về con mình. Quý vị cũng có thể dẫn dắt con mình và tham gia vào các trò chơi của chúng để khám phá lại **sự sáng tạo** và niềm vui về những trò chơi của chính quý vị. Qua đó, **kiểu hài hước** cũng có thể phát triển được sức mạnh hữu ích.

Chán nản cũng tạo cơ hội để cho những suy nghĩ của quý vị được tự do bay nhảy, được mơ ước và nhận thấy những gì tốt cho quý vị và những gì còn thiếu. "**Chán nản là cửa ngõ cho trí tưởng tượng!**" Trẻ em được hưởng lợi khi cha mẹ có nhiều thời gian hơn và ở nhà với chúng. Con quý vị sẽ cảm thấy thoải mái nếu chúng có thể kể chuyện mà không bị đánh giá.

LÀM THẾ NÀO VỚI NHỮNG NỖ LO VÀ SỢ HÃI?

*"Tại sao chúng ta không thể đến thăm bà nữa?"
"Khi nào con lại có thể đi chơi thể thao được?"
"Điều gì xảy ra nếu bố/mẹ không đi làm nữa?"*

Nhiều thay đổi có thể dẫn đến sự bất an cho con quý vị. Những điều mà chúng ta không thể hiểu và không phân loại chúng được làm chúng ta sợ hãi. Làm thế nào quý vị có thể phản ứng tốt nhất với tư cách là cha mẹ:

- ▶ **Giữ bình tĩnh:** Trẻ em cảm nhận được sự sợ hãi và bất an của cha mẹ chúng. Hãy giữ tốt bản thân và cố gắng thư giãn. Hãy nói chuyện tâm sự với người bạn đời hoặc với bạn bè của quý vị về những nỗi lo của quý vị và không truyền cho con mình.
- ▶ **Quan tâm:** Mọi người, đặc biệt là trẻ em, cần sự an toàn và sự che chở để có thể cảm thấy hạnh phúc và có thể đối phó tốt với những cảm xúc giận dữ. Nếu có thể, hãy quan tâm nhiều hơn khi trẻ không khống chế được cảm xúc. Thể hiện sự quan tâm đến tình trạng của trẻ, không chỉ khi có những điều căng thẳng.
- ▶ **Tim hiểu thông tin về sự việc:** Con quý vị đã nghe rất nhiều về virus Corona trong vài ngày qua. Hãy cùng nhau nói về chuyện này. Con quý vị có câu hỏi gì? Có bao gồm cả thông tin không chính xác không? Theo dõi mức sử dụng phương tiện truyền thông của con mình và tốt nhất là xem thông tin cùng nhau (xem các liên kết ở cuối văn bản).
- ▶ **Giải thích một cách phù hợp với trẻ em:** Hãy để những câu hỏi của trẻ em dẫn dắt quý vị và sau đó cho quý vị một câu trả lời thật và phù hợp với trẻ em. Đặc biệt là đối với trẻ nhỏ thì thật khó để hiểu virus là gì. Quý vị có thể đưa ra các từ thay thế để giải thích điều này, ví dụ: một căn bệnh mới và cơ thể chúng ta còn chưa biết. Một loại vắc-xin như chống lại các bệnh khác hiện đang được phát triển. Nhiều người trên thế giới hiện đang làm việc vì điều này (xem các liên kết ở cuối văn bản).
- ▶ **Trách nhiệm cá nhân:** Thảo luận với con quý vị về những gì gia đình quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân không bị mắc căn bệnh này. Quý vị có thể thực hành rửa tay thường xuyên và che khuỷu tay khi hắt hơi hoặc ho. Trẻ em thích khen ngợi khi những điều này được thực hiện tốt. (Video) Gọi điện thoại cho ông bà hoặc giữa bạn bè cũng là một đóng góp quan trọng để xử lý tình huống này. Cùng nhau, suy nghĩ về cách quý vị có thể giúp đỡ người khác trong thời gian này.
- ▶ **Cảm giác thoải mái:** Cuộc trò chuyện được tiến hành tốt nhất trong một bầu không khí yên tĩnh ở nhà. Dành thời gian cho con của mình và đưa ra tín hiệu an toàn và che chở bao bọc. Các cấu trúc quen thuộc (ví dụ: các bữa ăn cùng nhau, mang con vào giường, đọc sách cho con nghe, chơi, âu yếm) rất hữu ích cho con quý vị. Mọi chuyện không nên chỉ quay quanh virus corona. Một bầu không khí vui vẻ giúp con quý vị học tập tốt và có cảm giác thoải mái.

Dưới đây quý vị sẽ có thể lựa chọn các phương tiện truyền thông và nguồn thông tin chính thức cũng như các khả năng tùy chọn khác nhau để nhận được lời khuyên trực tuyến hoặc qua điện thoại. Các danh sách này là danh sách chưa đầy đủ.

LỜI KHUYẾN PHỤ HUYNH BẰNG NGÔN NGỮ ĐƠN GIẢN:

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

THÔNG TIN VỀ VIRUS CORONA TRONG CÁC NGÔN NGỮ KHÁC NHAU:

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

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (in special pentru refugiați și profesioniști)

THÔNG TIN CHO PHỤ HUYNH, THANH THIẾU NIÊN TRONG CÁC PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG

- ▶ Tin tức của trẻ em logo! từ ZDF: www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Kênh truyền hình trẻ em KiKa: www.kika.de
- ▶ Kiến thức của MDR: www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ Chương trình của WDR: www1.wdr.de
- ▶ Chương trình từ BR: www.br.de/mediathek/rubriken/themtseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (được cơ quan kiểm tra liên bang về phương tiện truyền thông có hại cho giới trẻ khuyến nghị)
- ▶ Phim thông tin về virus corona phù hợp với trẻ em: www.meditricks.de/cke

THÔNG TIN CHÍNH THỨC VỀ TÌNH HÌNH PHÁT TRIỂN HIỆN TẠI

- ▶ Thông tin từ **chính phủ liên bang**: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ **Bộ Y tế Liên bang**: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ **Viện dịch tễ Robert-Koch**: www.rki.de (Viện Y tế Công cộng Đức)
- ▶ **Trung tâm Giáo dục Sức khỏe Liên bang**: www.infektionsschutz.de
- ▶ **Văn phòng bảo vệ dân sự và cứu trợ thiên tai**:
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Thông tin từ **bang Sachsen-Anhalt**: www.sachsen-anhalt.de

CƠ HỘI TƯ VẤN

- ▶ **Hội nghị liên bang về tư vấn giáo dục - Tư vấn trực tuyến** (ẩn danh, miễn phí):
 - Tư vấn cho thanh thiếu niên: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Tư vấn cho phụ huynh: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ **Số điện thoại chia sẻ nỗi lo** (ẩn danh, miễn phí):
 - Điện thoại cho thanh thiếu niên: **116 111** (Thứ Hai-Thứ Bảy 14 - 20 giờ)
 - Điện thoại cho phụ huynh: **0800 1110 550** (Thứ Hai-Thứ Sáu 9 - 11 giờ ; Thứ ba & Thứ năm 17 - 19 giờ)
- ▶ **Đường dây nóng tâm lý trong thời điểm xảy ra đại dịch Corona** (ẩn danh, miễn phí):
 - Hiệp hội các nhà tâm lý học chuyên nghiệp Đức (BDP): **0800 777 22 44** (Thứ hai-Chủ nhật 8 - 20 giờ)
- ▶ **Hệ thống năng lực trường học** (miễn phí):
 - Công tác xã hội trường học: Vui lòng lấy thông tin trên trang chủ của trường về những đề xuất đã có hoặc yêu cầu liên hệ trực tiếp với Ban quản lý trường hoặc quản lý lớp học.
 - Giáo viên tư vấn: www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf
 - Tư vấn tâm lý học đường:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

THÔNG TIN XUẤT BẢN

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.*