

Уважаемые родители,

мы знаем, что мотивировать детей учиться дома трудно. Чтобы проще пережить нынешнее сложное время, мы даём вам несколько полезных советов по организации домашнего обучения.

Работаем и учимся дома: полезные советы для родителей и школьников

Получив школьные задания, вместе спланируйте их по дням недели. Составьте индивидуальное расписание и решите, какие задания главные, а какие второстепенные. Организуйте учебное место ребёнка таким образом, чтобы он отвлекался как можно реже.



Следите за временем обучения:

ученики 1-3 классов должны учиться не более 2 часов (120 минут) в день.

Ученики 4-6 классов должны учиться не более 3 часов (180 минут) в день. Не забывайте время от времени делать небольшие пятиминутные паузы.

После уроков - никакой учебы и только свободное время!

Что делать, если дома скучно: домашние игры

www.seitenstark.de

Учимся с удовольствием

Не стоит делать слишком много разных заданий за один день.

Хвалите вашего ребёнка за выполненную домашнюю работу. Помните, что вы, родитель, и пример для подражания, поэтому старайтесь демонстрировать позитивное отношение к рабочей деятельности.

Выделите время на общение с одноклассниками и друзьями по интернету и телефону.

“**Движение - жизнь**” ALBA Берлин проводит онлайн тренировки для школьников начальных классов. Начало в 10:00. www.youtube.com/albaberlin



Как решать конфликты

Длительное совместное времяпровождение иногда приводит к конфликтам. Конфликты между родителями и детьми - это неприятно, но они случаются, и вообще-то это нормально.

Постарайтесь решать споры вместе и без эмоций.

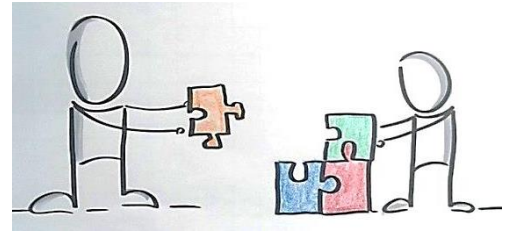
Чтобы успокоиться, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосчитайте до трех. Говорите спокойно, даже если ситуация сложная. Важно, чтобы у всех участников конфликта была возможность высказать собственную точку зрения, заявить о том, что он или она считает правильным в споре. Попробуйте найти общее решение.

Если ни одна из рекомендаций вам не помогла и вы не можете справиться с гневом, то не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам, звоните по телефонам:

- Консультация для детей и родителей района Нойкёльн (Familienberatungsstelle 030/902394600 или 030/821 9935)
- Кризисная служба Берлина (Berliner Krisendienst 030/3906340)
- или обратитесь в Детскую аварийную службу (Kindernotdienst 030/ 610061)

Скучать полезно

Если повседневная рутина неожиданно исчезает и мы оказываемся дома без дела, то иногда кажется, что нам нечем заняться и от этого мы начинаем скучать. Но это не так уж и плохо. Детям такой опыт особенно полезен: нередко они начинают заниматься чем-то новым. Например, от скуки выдумывают новые игры, сочиняют рассказы. Кто-то шьет, а кто-то вырезает из бумаги картинки...



Именно сейчас у вас появилось время и редкая возможность на совместные игры с детьми. Как выбрать игру? вспомните, во что вам было интересно играть в вашем детстве. Включите фантазию и творчество.

Наслаждайтесь бездельем и помните, что скука открывает дверь в мир воображения.

Как бороться со страхом

Перемены в обычном укладе жизни, вызванные пандемией коронавируса, могут напугать ребенка. Ему сложнее понять происходящее вокруг и труднее отличить достоверную информацию от ложной. Тем не менее дети должны знать о том, что происходит вокруг, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Рассказывайте ребенку о коронавирусе спокойно, учитывайте его возраст. Помните, что вся информация должна быть конкретной и достоверной.

Не стоит делиться с ребенком вашими тревогами. Лучше поговорите об этом со взрослыми. Не смотрите вместе с детьми новости по телевизору и не разрешайте им их смотреть. Расскажите о происходящем вокруг. Чтобы сделать это более правильно, берите информацию с детских сайтов или телевизионных каналов для детей:

www.mmgkinderseite.de

www.zdf.de/kinder

Мы чувствуем себя увереннее, если учимся делать что-то новое самостоятельно.



Нужно обязательно объяснить детям, как важно мыть руки. Зачем кашлять в локтевой сгиб при чихании или прикрывать рот носовыми платком, а после выбрасывать носовой платок и ещё раз вымыть руки.

Постарайтесь сохранить обычный распорядок дня ребёнка: завтрак, утренний туалет, чтение, выполнение домашнего задания, занятия спортом или музыкой, ночной сон - все по стандартному расписанию.

Хорошая атмосфера дома поможет детям успешно выполнить школьные задания и чувствовать себя хорошо.

Мы желаем вам много сил, терпения и творчества в это трудное время!

SIBUZ Neukölln im April 2020

