

РЕГИОНАЛНА СЛУЖБА ЗА УЧИЛИЩНИ КОНСУЛТАЦИИ

за окръг Зиген-Витгенщайн (Siegen-Wittgenstein)

Bismarckstr.45, 57076 Siegen, Тел.: 0271-333

2730 mail: schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Филиал Витгенщайн: 02751 9263 211,

mail: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

През това време можете да се свържете със служителите за училищни консултации.

Съвети за родители по време на актуалната криза с коронавируса/затварянето на училища

Драги родители,

в момента сме в ситуация, която е нова за всички нас. Всеки търси добри и полезни начини за справяне с актуалните предизвикателства. Затова сме Ви систематизирали няколко съвета, за да помогнете на Вашето дете да премине добре през сегашната ситуация.

Грижете се за себе си и запазете спокойствие!

В необичайни ситуации децата се ориентират в по-голяма степен от обикновено по поведението на своите родители. Затова в сериозни ситуации те печелят много, ако родителите им реагират спокойно и разумно.

Бъдете добре информирани! Но има и едно „прекалено информирани“!

При това внимавайте за качеството на източниците на информация. Препоръчваме интернет страницата на института “Роберт Кох” (www.rki.de) и информацията на Здравната служба (www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus). Сигурна информация ще получите също и от Вашето училище и от Министерството на училищата и образованието на провинция Северен Рейн-Вестфалия.

Тъй като постоянното занимаване с лоши новини може да предизвика стрес, е препоръчително да се определи ограничено време за набавяне на информация (например сутрин или вечер) и да се договори време без медии.

Говорете с Вашето дете!

Децата имат потребност да разберат заобикалящия ги свят. При въпроси от страна на Вашето дете е препоръчително да се вземе предвид какво Вашето дете вече знае, да се коригира грешната информация и да се отговаря само за това, за което детето наистина е попитало, без то да се претоварва с прекалено много информация. Давайте най-вече успокояваща информация (добро медицинско обслужване в нашата страна, леко протичане на болестта при децата, единство и икономическа помощ).

Създайте ясна структура на деня!

Установената структура на деня предлага сигурност и ориентация и помага да се противодейства на страховете или липсата на мотивация. През следващите седмици това е особено важно, тъй като съвсем неочаквано на разположение има много „свободно време“.

Договорете

- ◆ **определено време за ставане**
Спокойно можете да стартирате деня малко по-бавно или по-късно, но внимавайте да се запази регулиран ритъм ден-нощ.
- ◆ **хранене заедно в определено време**
- ◆ **определено време за работа по училищни задачи**
Информирайте се под каква форма училището на Вашето дете предоставя задачи и поддържа контакт с Вас и Вашето дете. Ако имате чувството, че поставените задачи са прекалено обемни, любезно съобщете за това на учителите. Вие не можете и не трябва да сте нито учител, нито да замените нормалните учебни занятия!
- ◆ **време за мобилния телефон**
Общуването по мобилните телефони и социалните медии предлага както шансове, така и рискове. Окуражете Вашето дете да поддържа контакт с приятели.
Но внимавайте да има и време без медии (например през нощта и по време на хранене).
- ◆ **почивки за движение**
Създайте пространство и мотивация за движение, най-добре на чист въздух! Измислете малки „предизвикателства“, при които от ден на ден се прави опит за повишаване на физическата активност (скачане на въже, време за изминаване на определено разстояние, клякания, ...). В YouTube и чрез различни приложения ще намерите и предложения за това.
- ◆ **баланс между времето, прекарано заедно и възможностите за уединение** Извършвайте съвместни дейности (обща игра, четене (на глас) на книги, готвене, ...). Но създайте за всеки член на семейството също и възможности за уединение и лично пространство.
- ◆ **сътрудничество в ежедневните задачи**
Поемането на отговорност е добра защита от реакции при натоварване. Децата могат да помагат при възникващите задачи в домакинството; по-големите деца могат евентуално да помагат на съседите и например да пазаруват за възрастни хора.
- ◆ **определено време за сън**
Вземете предвид възрастта на Вашето дете и планирайте малко време (без медии), за да дадете възможност на Вашето дете да се успокои. Запазете съществуващите ритуали като „истории за лека нощ“ и др.

Ако е необходимо, потърсете помощ!

Грижа за душата по телефона Тел.: 0800 – 111 0 111 и 0800 111 0 222

Телефон за деца и младежи – Номерът срещу мъка – 0800 111 0 550

Bundeskonzferenz Erziehungsberatung (bke) (консултации във връзка с възпитанието)

- Онлайн консултации за родители: www.bke-elternberatung.de

- Онлайн консултации за младежи: www.bke-Jugendberatung.de