



## PL INFORMACJA DLA RODZICÓW: KIEDY NASTĄPI NAUKA W DOMU

Szanowni Rodzice,

minęły już ponad dwa tygodnie, od kiedy zostaliśmy postawieni w tej wyjątkowej sytuacji. Praca i opieka nad dziećmi muszą zostać zreorganizowane. Całe nasze życie jest teraz podporządkowane zupełnie innym zasadom. Ogólnie rzecz biorąc, obecna sytuacja jest niezwykła dla nas wszystkich i niesie z sobą **ogromny stres** także i dla naszych dzieci.

Szkoła daje możliwość nauki w domu. Wszyscy wiemy, że dzieci podczas nauki w klasie uczą się w sposób **szczególny**. Niektóre dzieci uczą się samodzielnie, inne wymagają specjalnego podejścia. Także i tempo uczenia się i zainteresowanie na lekcji różnią się. Wszystko to jest normalne dla nauki podczas lekcji, a teraz dotyczy także nauki w domu. Nauczyciele zdają sobie sprawę z faktu, że nie każdy z nas może sobie pozwolić na to, aby zajmować się lekcjami ze swoim dzieckiem po kilka godzin dziennie. Z tego powodu nie tylko udostępniamy materiały do nauki, ale także chcemy zaapelować do Państwa o dołożenie wszelkich starań z Państwa strony i ze strony dzieci.

Wspólna **zabawa i ruch**, majsterkowanie, pieczenie, eksperymentowanie i nie tylko mogą stać się także dobrym obszarem do nauki i zbierania doświadczenia. Pomóżcie swoim dzieciom uczyć się każdego dnia.

Gdy szkoła znowu rozpocznie działalność, szkolne treści edukacyjne zostaną ponownie zebrane, przeciwiczone i pogłębione. Dalej zobaczymy, w jakim miejscu znajduje się Państwa dziecko i z niego właśnie zaczniemy. Proszę więc wziąć następujące słowa poważnie: **zróbcie dla waszych dzieci wszystko, co w waszej mocy! Najważniejsze, abyśmy zostali cali i zdrowi w ciągu najbliższych tygodni.**

Doświadczenie pierwszych dni nauki w domu pokazuje zupełnie odmienne podejście szkół do zaistniałej sytuacji. **W kwestii treści lub trudności technicznych prosimy o powiadomienie wyznaczonych osób kontaktowych i podzielenie się z nimi swoimi uwagami.** Tym samym istnieje szansa dla szkół na sprostanie indywidualnym potrzebom.

Poniżej znajdują Państwo **wskazówki i odpowiedzi**, jak zorganizować czas, kiedy szkoły pozostają zamknięte.

### JAK MOŻNA ZORGANIZOWAĆ NAUCZANIE W DOMU?

*Odpowiedzialność za pełen zakres działań, za ich organizację i wprowadzanie w życie z pewnością nie są łatwe. Poniżej znajdują się wskazówki, jak wspierać swoje dziecko przy wykonywaniu zadań, które dostaje do domu do opracowania:*

- ▶ **Mieć ogłęd:** należy spokojnie sprawdzać, czym zajmuje się dziecko i wspólnie planować tydzień. Pozwala to na rozplanowanie obowiązków szkolnych wraz z domowymi i urozmaicenie ich.
- ▶ **Wyjaśnić oczekiwania:** należy dziecku jasno powiedzieć, że lekcje się odbywają, nawet, jeśli szkoła jest zamknięta. Dziecku trzeba pokazać, że treści lekcji nie wolno lekceważyć. Należy **doceniać** jego wysiłki edukacyjne.
- ▶ **Przygotować plan:** należy zintegrować plan lekcji z tygodniowym harmonogramem prac w domu. Wówczas dla każdego domownika będzie widoczne, co zostało dotychczas uzgodnione. Zapobiegnie to nieporozumieniom i kłótniom. Państwa dziecko może wykonywać różne czynności samodzielnie, w zależności od wieku, samodzielnie decydować (np. od którego zadania chce zacząć lub o jakiej porze chce zakończyć naukę). Proszę pamiętać o dostatecznej ilości przerw.
- ▶ Dzięki **liście zadań** (3-5 zadań) poprzez podzielenie zajęć na mniejsze etapy, umożliwiamy osiągnięcie celu przez Państwa dziecko. Wykreślanie każdego wykonanego zadania pozwoli dobrze zmotywować Państwa dziecko.
- ▶ **Przygotować miejsce pracy:** należy zadbać o to, aby dziecko miało swoje ustalone miejsce do nauki, gdzie nie będzie się rozpraszać. Ruchome obrazy (telewizja, komputer), rozmowy (głośne mówienie) rozpraszają pracę mózgu.
- ▶ **Nauczyć się uczenia się:** w razie potrzeby należy wymieniać się z dzieckiem swoimi strategiami skutecznego uczenia się. Dzielcie się z dziećmi swoim własnym pozytywnym doświadczeniem.
- ▶ **Jak koniec, to koniec:** jeżeli dziecko wykonało wszystkie zadania przewidziane na dany dzień, powinno mieć czas wolny. Należy podarować mu ten czas dla siebie i spontanicznie nie zadawać

nowych rzeczy do zrobienia. Dzieciom, które pracują wolniej lub mają problemy z koncentracją zaleca się stały termin przerw.

### JAK ZMOTYWOWAĆ SWOJE DZIECKO DO NAUKI?

*Motywacja jest niezbędna do nauki. Wysoka motywacja jest korzystna zarówno dla samopoczucia, jak i wiary w siebie oraz dla sukcesów w nauce. Co do motywacji „z zewnątrz”, jest ona skuteczna, jeżeli nie jest narzucona, ani silnie odczuwalna. Przez nadmierną kontrolę osiąga się nie tylko stres i zły nastrój, ale także mniejsze sukcesy w nauce. Oto niektóre porady:*

- ▶ **Wspólne planowanie czasu nauki** – należy **zorganizować** czas na naukę **wspólnie** z dzieckiem i podejść do tego **realistycznie**, tak aby przy planowaniu dziecko **miało coś do powiedzenia**. Należy zachęcić dziecko, aby samo spróbowało wykonać zadanie. Powinno się omówić z nim wszystkie trudności i podpowiedzieć, jak może samodzielnie sobie z nimi poradzić.
- ▶ Dziecko może wraz z przyjaciółmi, ucząc się przy tym **zasad współpracy**, skorzystać z cyfrowych możliwości przy odrabianiu lekcji (np. czaty, wideo rozmowy).
- ▶ Należy **okazać zainteresowanie** procesem nauczania swojego dziecka, unikając przy tym tego, co powyżej opisaliśmy jako „nadmierna” kontrola.
- ▶ Radosna atmosfera pomaga w nauce i wpływa na dobre samopoczucie.

### KIEDY DZIECI JEST WIĘCEJ

*Przy większej ilości dzieci wzrasta wysiłek, jaki rodzice wkładają w opiekę nad dziećmi. I im więcej jest w domu dzieci w wieku szkolnym, tym trudniejszym i bardziej złożonym procesem staje się towarzyszenie dzieciom przy wykonywaniu zadań szkolnych. Dlatego też do poprzednich uwag, dodajemy kilka wskazówek:*

- ▶ Postarajcie się podtrzymywać **rytm dnia** np. zwołując narady rodzinne, zachowując zwyczaje dotyczące jedzenia.
- ▶ Planujcie wspólne **posiłki** – razem przygotowywane jedzenie może stać się wspaniałą wspólną aktywnością.
- ▶ Zbierajcie **pomysły**, czym możecie się zająć w **czasie wolnym**. Przypomnijcie sobie z dzieckiem, jakie czynności przynoszą wam przyjemność (np. malowanie, majsterkowanie, granie w różne gry, gra na instrumentach)

- ▶ Porozmawiajcie z dzieckiem na temat **korzystania z mediów**. Z jakich gier i aplikacji korzysta Państwa dziecko? Czy są jakieś alternatywy? Ograniczcie czas na media!
- ▶ Upewnijcie się, że wasze dziecko **rozumnie** wykorzystuje czas na ruch i kontakt z „właściwymi” ludźmi. Upewnijcie się także, jaką ofertę edukacyjną proponują media w tym czasie i co może zrobić Państwa dziecko, aby pozostać w stałym kontakcie ze swoimi przyjaciółmi.
- ▶ Wieloma formami ruchu można zająć się samodzielnie, wykorzystując do tego salon. Skorzystajcie z ofert aplikacji, filmów do wprowadzenia do domu edukacji ruchowo-sportowej. Pomocnym będzie wcześniej zaplanowany na to czas w codziennym terminarzu.
- ▶ Postawcie przed sobą realistyczne i rozsądne na dane okoliczności cele.

### JAK RADZIĆ SOBIE Z KONFLIKTAMI?

*Będą teraz Państwo spędzać ze swoim dzieckiem więcej czasu niż zwykle. Tym większe stają się prawdopodobieństwo konfliktów. Pomaga zachowanie spokoju, głęboki wdech i wspólne poszukiwanie rozwiązania. Osiągnięcie danego celu znacznie ułatwią następujące wskazówki:*

- ▶ Zaczynajcie każdy nowy dzień **na czysto**. Nie bądźcie pamiętliwi.
- ▶ **Wszystkie konflikty zawsze wyjaśniajcie na spokojnie** – i nigdy nie bierzcie się za nie, kiedy sami jesteście rozszłoszceni.
- ▶ Najpierw zapytajcie sami siebie, dlaczego doszło do kłótni. Znajdźcie odpowiedni czas i miejsce na rozmowę. Usiądźcie wszyscy razem za stołem i w razie potrzeby stwórzcie wspólną umowę, dotyczącą waszego współżycia.
- ▶ Nie mieszajcie wszystkiego zgodnie z mottem: „Co miałem do powiedzenia, to i powiedziałem!...” (chodzi o to, aby w przypadku konfliktu umieć się zachować – nie róbcie nic personalnie)
- ▶ Porozmawiajcie z dzieckiem, jak wy postrzegacie zaistniałą sytuację. Pozostańcie przyjacielsko nastawieni.
- ▶ Określcie wspólne zainteresowania, potrzeby i życzenia. Wymieńcie różnice. Nie ma nic złego w lubieniu różnych rzeczy.
- ▶ Szukajcie wspólnego rozwiązania, nie pozostawajcie niezadowoleni.
- ▶ W przypadku eskalacji kłótni, przerwijcie rozmowę i wróćcie do niej później. Kiedy w

człowieku gotują się emocje, nikt nie jest w stanie przytoczyć dobrych argumentów.

- ▶ Dajcie swojemu dziecku dostateczną ilość czasu do namysłu i odpowiedzi. W trakcie rozmowy pozwólcie zapaść ciszy, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- ▶ W przypadku, jeśli Państwo i Państwa dziecko zauważyliście eskalację konfliktu i czujecie narastającą złość, a także bezradność, prosimy skontaktować się z poradnią telefoniczną (numery telefonów znajdują się na końcu niniejszego tekstu)

### ZAPASY – I CO TERAZ?

*Kiedy zwykle codzienne domowe czynności i zajęcia się kończą, a członkowie rodziny na dłużej zostają w mieszkaniu, może się niekiedy pojawić poczucie nudy wywołanej monotonią. Oto kilka wskazówek:*

Nuda może dać szansę na odkrycie nowych lub też starych zainteresowań. Jeśli Państwa dziecko otrzyma mniej bodźców zewnętrznych, z biegiem czasu zaczyna istniejące już działania i nawyki przekształcać w interakcji ze światem. Państwa dziecko potrzebuje na to czasu i cierpliwości! Nudząc się, dzieci twórczo zaczynają wymyślać nowe gry i historie oraz eksperymentują z tym, co mogą znaleźć. Wówczas mogą odkryć nowe zainteresowania i talenty.

I Państwu daje to możliwość spojrzenia na dziecko z innej strony. Także i Państwo macie możliwość, poprzez towarzyszenie swojemu dziecku w grach, odkryć na nowo własną **kreatywność** i radość, jaką daje wspólna zabawa. Ponadto dobry **humor** dodaje nowych sił życiowych.

Nuda oferuje także możliwość uwolnienia myśli, daje czas pomarzyć i zauważyć to, co dobre i czego jeszcze brakuje. „**Nuda to brama do fantazji!**” Dzieci zyskują, kiedy ich rodzice mają więcej czasu i spędzają go z nimi w domu. Państwa dziecko będzie czuło się dobrze, jeśli może liczyć na to, że nie będzie oceniane.

### JAK RADZIĆ SOBIE Z TROSKAMI I LĘKAMI?

*„Dlaczego nie możemy już odwiedzać babci?”*

*„Kiedy znów będę mógł iść na WF?”*

Wiele zmian, prowadzących do poczucia niepewności może pojawić się przed Państwa dzieckiem. Rzeczy, których nie potrafimy zrozumieć i uporządkować nas przerażają. Oto, jak Państwo jako rodzice powinni reagować na takie sytuacje:

- ▶ **Zachować spokój:** lęk i niepewność rodziców udziela się także i dzieciom. Należy starać się

relaksować. Proszę porozmawiać w związku bądź z przyjaciółmi o swoich obawach i troskach, aby stres nie udzielił się dzieciom.

- ▶ **Zwracać uwagę:** ludzie, a w szczególności dzieci, potrzebują bezpieczeństwa i ochrony, aby czuć się dobrze i radzić sobie z uczuciem niepokoju. Należy poświęcić więcej uwagi, jeżeli dziecko bardzo się przejmuje. Jednakże zainteresowanie dzieckiem trzeba okazywać nieustannie, nie tylko w sytuacjach stresowych.
- ▶ **Należy zasięgać rzeczowych informacji:** w ciągu ostatnich dni Państwa dziecko słyszało już wiele o koronawirusie. Należy z dzieckiem rozmawiać na ten temat. Jakie pytania może mieć Państwa dziecko? Czy przypadkiem nie zetknęło się z nieprawdziwymi informacjami? Zwracajcie uwagę na media, do których ma dostęp wasze dziecko i najlepiej by było, gdyby oglądali Państwo telewizję razem z nim (patrz: linki na końcu tekstu).
- ▶ **Wyjaśnić, co jest przyjazne dzieciom:** należy pozwolić dzieciom zadawać pytania, które je nurtują, a następnie dać na nie odpowiednią do wieku dzieci szczerą odpowiedź. Szczególnie młodszym dzieciom trudno jest zrozumieć, czym jest wirus. Można wymyślić alternatywne określenia, aby to wyjaśnić np. choroba, która jest zupełnie nowa i nasze ciało jeszcze jej nie zna. Szczepionka, jak w przypadku innych chorób, jest dopiero opracowywana i wiele osób z całego świata nad nią pracuje (patrz: linki poniżej).
- ▶ **Odpowiedzialność osobista:** porozmawiajcie ze swoim dzieckiem, co wy, jako rodzina możecie zrobić, aby uchronić się przed chorobą. Regularne mycie rąk, czy kaszlenie i kichanie w zgięcie ręki możecie przeciwyczyć razem. Dzieci ucieszą się z pochwały, jaką dostaną za dobrze wykonaną czynność. (Wideo-) rozmowy z babcią i dziadkiem lub z gronem przyjaciół również wniosą ważny wkład w radzenie sobie z tą sytuacją. Pomyślcie wspólnie, jak można wspierać innych ludzi w tym czasie.
- ▶ **Samopoczucie:** w spokojnej atmosferze w domu rozmowy prowadzi się najlepiej. Poświęćcie swojemu dziecku czas i okażcie mu bezpieczeństwo oraz ochronę. Znajome przyzwyczajenia (np. wspólne posiłki, kładzenie się do łóżka, czytanie na głos, zabawa, przytulanie) są pomocne dla Państwa dziecka. Nie powinno się nieustannie rozmyślać o koronawirusie. Radosna atmosfera sprzyja nauce i wpływa na samopoczucie.

Poniżej znajduje się wybór mediów i oficjalnych źródeł informacji, a także różne opcje uzyskania porady online lub telefonicznie. Lista nie jest pełna.

## PROSTE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

[www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/Covid-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern\\_LS.html](http://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html)

## INFORMACJA O KORONAWIRUSIE W JĘZYKACH OBCYCH:

[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus)

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (w szczególności dla uchodźców i specjalistów)

## INFORMACJA DLA RODZICÓW, DZIECI I MŁODZIEŻY W MEDIACH:

- ▶ wiadomości dla dzieci logo! na ZDF: [www.zdf.de/kinder/logo](http://www.zdf.de/kinder/logo)
- ▶ program dla dzieci KiKa: [www.kika.de/index.html](http://www.kika.de/index.html)
- ▶ MDR Wissen: [www.mdr.de/wissen/index.html](http://www.mdr.de/wissen/index.html)
- ▶ Strona WDR: [www1.wdr.de/index.html](http://www1.wdr.de/index.html)
- ▶ Strona BR: [www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100)
- ▶ Klick-tipps.net: [www.klick-tipps.net/coronavirus](http://www.klick-tipps.net/coronavirus)
- ▶ polecany dla dzieci film o koronawirusie: [www.meditricks.de/cke/](http://www.meditricks.de/cke/)

## OFICJALNE INFORMACJE NA TEMAT ROZWOJU SYTUACJI

- ▶ Informacje rządu federalnego: [www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus)
- ▶ Ministerstwo Zdrowia: [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus)
- ▶ Instytut Roberta Kocha: [www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)
- ▶ Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej: [www.infektionsschutz.de/](http://www.infektionsschutz.de/)
- ▶ Federalny Urząd Ochrony Ludności i Pomocy w Przypadku Katastrof: [www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/TT\\_Covid-19.html](http://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html)
- ▶ Informacje landu Sachsen-Anhalt: [www.sachsen-anhalt.de/startseite/](http://www.sachsen-anhalt.de/startseite/)

## PORADNIE:

- ▶ Federalna konferencja poradnictwa edukacyjnego – porady online (anonimowo, bezpłatnie):
  - Poradnia dla młodzieży: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
  - Poradnia dla rodziców: <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- ▶ Numer dla skarg (anonimowo, bezpłatnie):
  - Infolinia dla dzieci i młodzieży: 116 111 (pn.-sob. 14-20)
  - Infolinia dla dorosłych: 0800 1110 550 (pn.-pt. 11-19, wt.-czw. 17-19)
- ▶ Psychologiczna gorąca linia na czas pandemii koronawirusa (anonimowo, bezpłatnie):
  - Profesjonalne Stowarzyszenie Niemieckich Psychologów (BDP): 0800 777 22 44 (pn.-sob. 8-20)
- ▶ System zasobów szkolnych (bezpłatnie)
  - Szkolna praca socjalna  
Prosimy dowiedzieć się na stronie głównej szkoły na temat dostępnej oferty lub poprosić o bezpośredni kontakt z kierownictwem szkoły lub wychowawcą.
  - Nauczyciele doradcy:  
[https://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user\\_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das\\_Programm\\_Schulerfolg\\_sichern\\_-\\_Module/Uebersicht\\_BLK\\_2019.pdf](https://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf)
  - Poradnia szkolnego psychologa  
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

## DRUKARNIA

### 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.*