

Как добиться успеха при домашнем обучении

Полезные советы и рекомендации для повседневной учёбы в домашних условиях во время пандемии короны от Института женского и мужского здоровья Вены / Проект NEDA

Детям нужна структура

Договоритесь с детьми о расписании. Когда начинаются занятия, когда они заканчиваются? Каковы сегодня цели и предметы обучения?

Регулярно делайте перерывы. После каждого "школьного урока" вы и ваши дети должны иметь возможность отдохнуть. Не следует пропускать большой перерыв на обед. Четко разделяйте фазы обучения и отдыха.

Установите привычные школьные ритуалы. Это структурирует ежедневный режим обучения дома и помогает детям сориентироваться ("школьный гонг", круг на стуле, перерыв на игровой площадке и т.д.).

Дайте своим детям обратную связь и оказывайте им помощь. Дети должны работать как можно более самостоятельно, но не чувствовать себя одинокими или перегруженными. Особенно маленькие дети по-прежнему нуждаются в вашей поддержке.

востребованы креативность и разнообразие

Включите творческие задания. Вовлекайте в процесс обучения все органы чувств! Рисуйте что-нибудь вместе, слушайте музыку или двигайтесь вместе.

Прочитайте своим детям. Это тренирует понимание слов и является хорошим разнообразием к самостоятельному чтению.

Перенесите занятия на улицу. Свежий воздух полезен для всех.

Поищите в Интернете дополнительные учебные материалы. Уже существует множество замечательных электронных ресурсов!

Меньше – это лучше!

Избегайте **перегрузки**, устанавливая вместе с детьми **реалистичные** ежедневные **цели**.

Примите свои **собственные границы** – вы не квалифицированный учитель!

ИСТОЧНИКИ:
[HTTPS://WIEN.KINDERFREUNDE.AT/BUNDESLAENDER/WIEN/PRESSE/NEWSARCHIV/2020/HOMESCHOOLING-TIPPS-VON-FAMILIENBERATERIN](https://wien.kinderfreunde.at/bundeslaender/wien/press_e/newsarchiv/2020/homeschooling-tipps-von-familienberaterin)

Не всё должно быть идеально!

Пандемия короны – это **чрезвычайное положение**, которое означает стресс и беспокойство для всех. Не будьте слишком строги к себе и своим детям и **прощайте (себе) ошибки!**

Здоровье

во времена изоляции

Полезные советы и рекомендации по охране психического здоровья во время изоляции от Института женского и мужского здоровья Вены / Проект NEDA

Важна ежедневная структура

Планируйте свой день. Когда вы хотите встать, когда вы хотите лечь спать? Также планируйте свое питание, покупки и время для работы и забот.

Позвольте себе регулярные периоды отдыха. Позаботьтесь о себе. Четко разделяйте время работы и отдыха. Пейте достаточно, постарайтесь расслабиться и займитесь приятными занятиями (например, чтением, прослушиванием музыки или играми).

Регулярно двигайтесь на свежем воздухе. Упражнения помогают расслабиться и способствуют укреплению здоровья. Спорт также помогает избавиться от негативных мыслей.

Продолжайте поддерживать социальные контакты. Старайтесь поддерживать связь с другими людьми по телефону или через Интернет. Вы также можете в любое время обратиться на телефонные горячие линии, если вам одиноко или нужно выговориться.

Справляться со страхами и тревогами

Регулируйте потребление средств массовой информации. Сознательно выбирайте, какие средства массовой информации вы потребляете и как часто, и избегайте средств массовой информации, распространяющих панику.

Говорите открыто о своих чувствах и проблемах. Другие люди чувствуют то же самое, что и вы. Поделитесь своими мыслями и чувствами с теми, кого вы любите, это принесет вам облегчение. Для этого также существуют горячие телефонные линии помощи.

Избавьтесь от негативных мыслей. Сознательно завершайте стрессовые круги мыслей с помощью внутреннего сигнала "СТОП".

Выполняйте дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. В Интернете есть множество бесплатных упражнений!

Ситуация пройдет!

Помните, что изоляция **не будет длиться вечно**. А пока соблюдайте **правила гигиены** и защищайте себя и других, ведя себя **ответственно**.

Источники:

[HTTPS://WWW.BOEP.OR.AT/DOWNLOAD/5E71D59D3C15C85DF500028/20200317_COVID-19_INFORMATIONSBLETT.PDF](https://www.boep.or.at/download/5E71D59D3C15C85DF500028/20200317_COVID-19_INFORMATIONSBLETT.PDF)

Что делать в случае насилия, конфликтов или когда всего становится слишком много?

Не стесняйтесь обращаться за **профессиональной помощью** (контакты см. ниже)! В **острых опасных ситуациях** лучше всегда вызывать полицию (133) или скорую помощь (144).