# ГОТОВИ ЛИ СМЕ ЗА УЧЕБНАТА ГОДИНА?

# 12 ИДЕИ ЗА РОДИТЕЛИ В КОВИД КРИЗА



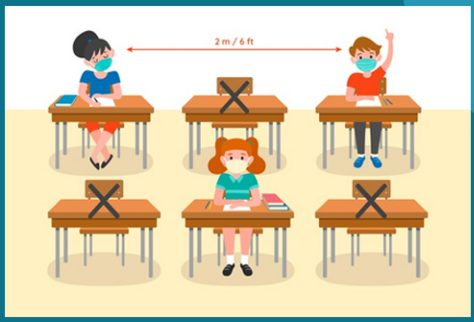
Учебната 2020/21 г. е на прага ни,
но готови ли сме да й отворим? Не знаем с какво ще се сблъскаме, но едно е ясно – няма да прилича на никоя от досегашните. Голяма част от познатите стратегии за справяне вероятно ще работят, но към тях трябва да добавим още няколко стъпки, за да посрещнем 15-и септември със спокойствие и увереност.

Асоциация Родители ви предлага да проверите дали сте направили повечето от тези неща, за да помогнете на себе си и на децата си да започнете учебната година успешно.




# 1 ПОГОВОРЕТЕ С ДЕЦАТА СИ ЗАЩО ТАЗИ УЧЕБНА ГОДИНА ЩЕ Е РАЗЛИЧНА

Децата непрекъснато чуват, че тази година нещата в училище ще са по-различни. Всички ученици, с изключение на първокласниците, натрупаха опит от дистанционното обучение през миналата година, но това не означава, че всичко им е ясно. Обсъдете с децата си новата учебна ситуация, защо се налагат промени и как ще се справите заедно – за тях ще е успокоение, а и вие ще си подредите картинката по-добре.




# 2 ИНФОРМИРАЙТЕ СЕ ЗА ПРОМЕНИТЕ В ОРГАНИЗАЦИЯТА НА УЧИЛИЩНИЯ ЖИВОТ ВЪВ ВАШЕТО УЧИЛИЩЕ

Министерството на образованието и науката ще разпространи до всички училища общи протоколи за действие, но всяко учебно заведение ще организира учебния си процес в съответствие със своите особености, така че да осигури максимално безопасна среда за децата и учителите. Потърсете информация за промените, които ще направи вашето училище – на сайта, в личен разговор с директора, класния ръководител или училищния психолог. Така ще знаете какво да очаквате.



# 3 ОБЯСНЕТЕ НА ДЕЦАТА СИ КАКВИ ПРОМЕНИ ПРЕДСТОЯТ В УЧИЛИЩЕ

За децата, дори да не са за пръв път на училище, е много вълнуващо да разберат как ще протича учебният ден в новата обстановка, какви правила трябва да спазват, за какво да внимават. Колкото по-често говорите за това, толкова по-голям е шансът децата наистина да имат разумно и безопасно поведение в училище.



# 4 ИЗСЛУШАЙТЕ ПРИТЕСНЕНИЯТА И ОЧАКВАНИЯТА НА ДЕЦАТА ЗА НОВАТА УЧЕБНА ГОДИНА

Всяка учебна година започва с много вълнения, но през тази сякаш доминират притесненията. Дайте на детето възможност да ги сподели. Не ги отхвърляйте като глупави или неоснователни, но и не ги подсилвайте със собствените си страхове Изговорете с децата си какво може да направят в една или друга ситуация, от кого да потърсят помощ или с кого просто да поговорят.



# 5 ОБЯСНЕТЕ НА ДЕЦАТА СИ, ЧЕ Е ВАЖНО ДА СЕ СПАЗВАТ ПРЕДПАЗНИТЕ МЕРКИ, НО ТОВА НЕ ОЗНАЧАВА, ЧЕ НЯМА ДА МОЖЕ ДА СЕ ЗАПОЗНАЯТ И ДА ИГРАЯТ СЪС СЪУЧЕНИЦИТЕ СИ

Децата са си деца и за тях играта остава жизненоважна при всички обстоятелства. Успокойте ги, че в училище няма да се придвижват като роботи и няма да седят приковани към чиновете си през цялото време. Ще има време и място за смях, закачки и игри. Нека тръгнат с желание и нетърпение на училище. Напомняйте за дистанцията, миенето на ръцете и антибактериалния гел, но нека те не засенчват целия им свят.



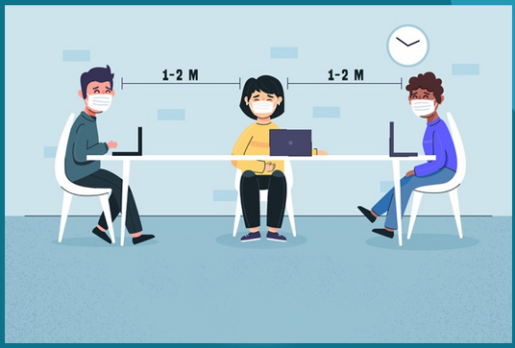

# 6 ПОГОВОРЕТЕ С ДЕЦАТА СИ КАК ДА СЕ ДЪРЖАТ СЪС СВОЙ ПРИЯТЕЛ, АКО ТОЙ Е В ИЗОЛАЦИЯ ЗАРАДИ ЗАРАЗАТА

Вероятността някой приятел или добър познат на децата ви да се окаже носител на вируса, не е малка, затова обяснете, че в тази ситуация всеки има нужда от подкрепа и разбиране – нека поддържат връзка онлайн и да помислят с какво биха могли да зарадват или облекчат приятелите си, докато изтече времето на изолация.



# 7 ОБСЪДЕТЕ С ДРУГИТЕ РОДИТЕЛИ И С УЧИТЕЛИТЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ДА ИЗВЕДЕТЕ ДЕЦАТА ЗАЕДНО ИЗВЪН УЧИЛИЩЕ, СРЕД ПРИРОДАТА

Ограниченията, които се налагат в училищна среда заради рисковете от разнасяне на вируса, в голяма степен лишават децата от възможност за пълноценно общуване. Опитайте се да организирате нещо вълнуващо за класа, някъде на широко и на чист въздух, така че децата да имат възможност да играят заедно и да се опознаят без риск от зараза.




# 8 ПОГРИЖЕТЕ СЕ ДЕЦАТА ДА ИМАТ ДОСТЪП ДО УСТРОЙСТВА И ИНТЕРНЕТ В СЛУЧАЙ, ЧЕ СЕ НАЛОЖИ ПРЕМИНАВАНЕ КЪМ ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

В някакъв момент може да се наложи вашият клас или вашето училище да премине на дистанционно обучение. Подгответе се с техника и достъп до интернет за този момент, за да не решавате този въпрос спешно и под натиска на обстоятелствата.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ



# 9 ДОГОВОРЕТЕ С ДРУГИТЕ ЧЛЕНОВЕ НА СЕМЕЙСТВОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕТО НА РОЛИТЕ, В СЛУЧАЙ НА ПРЕМИНАВАНЕ НА ДЕЦАТА КЪМ ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

При преминаване към дистанционно обучение за определен период от време организацията на семейния живот е дори по-голямо предизвикателство от намирането на достатъчно устройства. Обмислете вариантите, договорете ангажиментите на всички членове на семейството и не забравяйте да се възползвате от възможността да наемете човек по програмата „Родители в заетост“.
Не чакайте последния момент!

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ



# 10 ДОГОВОРЕТЕ С ДРУГИТЕ ЧЛЕНОВЕ НА СЕМЕЙСТВОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕТО НА РОЛИТЕ, В СЛУЧАЙ ЧЕ НЯКОЙ ОТ СЕМЕЙСТВОТО СЕ ОКАЖЕ ЗАРАЗЕН

Ако някой от семейството се окаже заразен, дори и да е безсимптомен, това ще иска сериозно пренастройване на живота на всички. В случай, че някой се разболее, нещата ще са още по-трудни. Не чукайте на дърво, а се подгответе: направете семеен план А, Б и В, и го обсъдете с всички. Помнете, че изпадането в паника може да ви създаде още по-големи затруднения.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ




# 11 ДОГОВОРЕТЕ С РАБОТОДАТЕЛЯ СИ И/ИЛИ БИЗНЕС ПАРТНЬОРИТЕ СИ ВАРИАНТИ ЗА ДЕЙСТВИЕ В СЛУЧАЙ НА ПРЕМИНАВАНЕ НА ДЕЦАТА КЪМ ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИ

Вероятността всички училища и детски градини да затворят едновременно не е голяма, но има риск вашият клас или вашето училище да бъде в карантина за известно време, ако се открие носител на вируса. Затова обсъдете с вашия работодател или вашите бизнес партньори как ще действате в тази ситуация.
Това ще е добре за всички страни.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ



# 12 НАПРАВЕТЕ ВСИЧКО ВЪЗМОЖНО ДА ЗАПАЗИТЕ СОБСТВЕНОТО СИ РАВНОВЕСИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Вашата тревожност и напрежение се предава на децата ви. Направете всичко възможно да си изясните всички неизвестни около началото на учебната година и да обмислите планове за справяне с различни ситуации. Така ще имате вътрешното спокойствие, че сте подготвени и ще си позволете да се отпуснете.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ



И не на последно място – помнете, че в крайна сметка в цялото си старание да сме максимално подготвени, ще има и моменти, в които ще бъде трудно и доста напрегнато. Договорете вкъщи със семейството си, че всеки има право да си поеме въздух или да остане сам, когато тревогите, нарежението и неизвестността дойдат в повече. Когато се почувствате завладяни от растящо притеснение и напрежение, сигнализирайте на партньора си, че имате нужда да споделите и изговорите това или да останете за малко сами, така че той/тя да ви отмени за известно време.

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ