

Originaltext
Sprache: Deutsch

Wirkungsvolle Elternschaft in Zeiten der Corona

Wie Eltern, Lehrer und Sozialarbeiter*innen Kindern in Zeiten der Corona helfen können

Dieser Beitrag wurde gemeinsam von Prof. Dr. Haim Omer und Dr. Rina Omer geschrieben

Kurzversion

In Krisenzeiten hat die Erhaltung und Wiederherstellung zwischenmenschlicher und persönlicher Gewohnheiten in der Familie und Gemeinschaft einen ganz besonderen Wert.

Wichtig ist es, trotz Störungen (Corona – Ausgangssperre, reduzierte Schule) weiter zu funktionieren. Die Fortführung der vertrauten Kontakte, wie z.B. zur Familie, Freunden, Kollegen und anderen Gruppen, denen man sich zugehörig fühlt ist sehr wichtig auch wenn sie im Moment in einer anderen Form stattfinden müssen.

Die vertrauten Routinen helfen uns zu wissen, was getan und nicht getan werden sollte. Einige Routinen müssen der neuen Situation angepasst werden.

Hier einige praktische Tipps für Eltern in Zeiten von Corona von Prof. Dr. Haim Omer und Frau Dr. Rina Omer

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er formell ist, z. B. geschrieben/gedruckt und an einer auffälligen Stelle gezeigt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.
- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause

Übersetzung
Sprache: Polnisch

Skuteczne rodzicielstwo w czasach korony

Jak rodzice, nauczyciele i pracownicy socjalni mogą wspomóc dzieci w czasach korony

Ten artykuł został napisany przez Prof. Dr. Haim Omer i Dr. Rina Omer

Wersja skrócona

W czasie kryzysu, zachowanie oraz przywrócenie nawyków międzyludzkich i osobistych w całej społeczności oraz rodzinie ma szczególną wartość. Ważnym jest aby dalej normalnie funkcjonować pomimo zakazu wychodzenia bądź zamknięciu szkół. Kontynuacja kontaktu z zaufanymi ludźmi jak na przykład rodzina, przyjaciele czy koledzy/koleżanki oraz innych grup do których człowiek należy, jest bardzo ważne, nawet jeśli w tej chwili muszą odbyć się w innej formie.

Znane nam nawyki pomagają nam wiedzieć, co należy, a czego nie powinno się robić. Lecz niektóre z nich należy dostosować do nowej sytuacji.

Oto kilka praktycznych wskazówek dla rodziców w czasach korony autorstwa Prof. Dr. Haim i Pani Dr. Rina Omer

- Zachowaj jasną i obowiązującą dzienną rutynę. Poinformuj dzieci, jak będzie wyglądał harmonogram na następny dzień. Harmonogram działa lepiej kiedy jest formalny, np. napisany/wydrukowany i wywieszony w widocznym miejscu. Pomaga to dzieciom przeczytać plan na następny dzień przed snem.
- Zaplanuj szkolną rutynę dla dzieci w

Originaltext

Sprache: Deutsch

während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene „Einheiten“ oder schulbezogene Aktivitäten. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Anweisungen, die die Schule über das Netz schickt. Sie können den Kindern Verantwortung für den Unterricht übertragen, um Hilfe von Verwandten bitten oder Studiengruppen mit anderen Kindern über Skype o.ä. organisieren.

- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können in den Prozess der Vorbereitung einbezogen werden. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass die Familie lebt und es ihr gut geht.

- Die Großeltern können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu erzählen. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Skype o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.

- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback zu dem zu geben, was sie gesehen haben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"

- Die Corona-Zeiten bieten den Eltern eine gute Gelegenheit, Kontakte zu Lehrern, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Übungen zuhause) usw. zu knüpfen. Die Kontaktaufnahme mit diesen Menschen ist ein angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es wird erwartet, dass wir die Isolation durch

Übersetzung

Sprache: Polnisch

trakcie godzin porannych. Zorganizuj poranek np. w częściach lub zajęciach szkolnych. Nie polegaj jedynie na instrukcjach które wysła szkoła przez sieć. Możesz przypisać dzieciom odpowiedzialność za lekcje, poprosić krewnych o pomoc lub zorganizować grupy z dziećmi za pośrednictwem Skype'a lub podobnego programu.

- W czasach corony szczególnie ważne jest, aby rodzina spożywała razem regularne posiłki. Dzieci mogą być zaangażowane w proces przygotowania posiłku. Wspólne gotowanie i jedzenie daje dzieciom poczucie, że rodzina żyje i ma się dobrze.

- Dziadkowie są bardzo ważni. Poproś ich aby opowiedziały dzieciom bajkę na dobranoc. Dziadkowie mogą odgrywać kluczową rolę podczas szkoły domowej. Kontakt dziadków przez Skype'a oraz innych programów może być bardzo przydatne dla nich, dla dzieci i dla ciebie.

- Pokaż co dzieci zrobiły w ciągu dnia członkom rodziny, nauczycielom i przyjaciółom. Poproś te osoby, aby przekazały twoim dzieciom opinie na temat tego co zrobiły. Dziecko które otrzyma przesłanie uznania, będzie dumne. Te przesłania wzmacniają obraz samego siebie: „Dziadek o mnie myśli!“ „Moja ciocia wie teraz, że jestem dobry z matematyki!“ „Nawet mój nauczyciel był pod wrażeniem zdjęcia, które udostępnił!“

- Czasy corony dają rodzicom dobrą okazję do nawiązania kontaktu z nauczycielami, innymi rodzicami, trenerami sportowymi (np. prosząc o instrukcje do ćwiczeń w domu) itp. Nawiązanie kontaktu z tymi osobami jest właściwym krokiem w czasach Corony, ponieważ oczekuję się, że pokonamy izolację za pomocą Whatsapp,

Originaltext

Sprache: Deutsch

Whatsapp, Skype und Facetime überwinden. Ein mögliches positives Ergebnis der gegenwärtigen Krise ist, dass die Eltern aus dieser Krise besser mit den Lehrern des Kindes, anderen Eltern und zusätzlichen Personen in der Umgebung des Kindes in Kontakt kommen können. Diese Kontakte können den Eltern dabei helfen, einen besseren Überblick über die Aktivitäten ihres Kindes zu bekommen, wann immer es notwendig ist, nachdem wir wieder zur Normalität zurückkehren.

- Versuchen Sie, die Gewohnheit zu entwickeln, virtuelle Sitzungen mit den Kindern, Großeltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie von Bedeutung sind. Ein solches Treffen, sagen wir einmal pro Woche, wird den Familienzusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl Ihres Kindes stärken. Es hilft, sich im Vorfeld vorzubereiten, in dem man z. B. Dinge zur Hand hat, die man erzählen oder zeigen möchte. Dadurch werden diese Treffen zu einer bedeutenden Spiegelung, die das Selbstbild Ihrer Kinder stärken wird.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang in seinem verschlossenen Zimmer bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind sich als Gast und nicht als Eindringling auf Sie bezieht. Sie sollten wissen, dass die Gewohnheit, sich in seinem Zimmer einzuschließen, einen Missbrauch der Rechte zur Privatsphäre darstellt. Die Privatsphäre ist ein Recht unter anderen und kein absolutes! Die Privatsphäre als „heilig“ zu behandeln, kann die funktionellen, zwischenmenschlichen und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.

Übersetzung

Sprache: Polnisch

Skype i Facetime. Możliwym skutkiem obecnego kryzysu jest to, że kryzys ten pozwoli rodzicom na lepszą interakcję z nauczycielami dziecka, innymi rodzicami i innymi osobami wokół dziecka. Kontakty te mogą pomóc rodzicom uzyskać lepszy wgląd w działania dziecka, gry tylko zajdzie taka potrzeba po powrocie do normy.

- Spróbuj rozwinąć nawyk prowadzenia wirtualnych sesji z dziećmi, dziadkami i innymi osobami, na których ci zależy. Takie spotkanie, powiedzmy raz w tygodniu wzmocni spójność rodziny i poczucie przynależności twojego dziecka. Należy się wcześniej przygotować poprzez posiadania pod ręką rzeczy, które chciałoby się przekazać lub pokazać. To sprawia że te spotkania są ważną refleksją, która wzmocni wizerunek dziecka.
- Nie pozwól dziecku pozostawiać w zamkniętym pokoju przez wiele godzin. Jeśli dziecko nie chce wyjść, wejdź do pokoju i usiądź na chwile. Pokaż zainteresowanie grą, w którą dziecko może grać na komputerze. Jeśli zrobisz to w pozytywny sposób, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko będzie odnosić się do ciebie jako gościa a nie intruza. Powinieneś wiedzieć, że nawyk zamykania się w pokoju stanowi nadużycie prawa do prywatności. Prywatność jest między innymi prawem a czymś absolutnym! Traktowanie prywatności jako świętej może całkowicie podważyć funkcjonalną, interpersonalną i osobistą ciągłość dziecka.

Originaltext

Sprache: Deutsch

- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

Sie sind eingeladen, diese Website zu besuchen und weitere Beiträge für Eltern anzusehen: <https://www.haimomer-nvr.com/>

Referenzen

Omer, H. (1991). Aufgaben eines psychologischen Notfallteams bei Katastrophen (auf Hebräisch). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Das Kontinuitätsprinzip: Eine einheitliche Herangehensweise an Katastrophe und Trauma. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeindepsychologie*, 22:277-287

Übersetzung

Sprache: Polnisch

- Zapytaj znajomych o zajęcia rekreacyjne, które opracowali. Podziel się tymi pomysłami z przyjaciółmi i spróbuj jeżeli to możliwe zorganizować konkurs na najlepszy pomysł. Rywalizacje między rodzinami lub grupami zwykle wzmacniają spójność dziecka i poczucie przynależności.

Zapraszamy do odwiedzenia tej strony i przejrzania innych materiałów dla rodziców: <https://www.haimomer-nvr.com/>

Referencje

Omer, H. (1991). Zadania psychologicznego zespołu ratunkowego ds. Skarg (w języku hebrajskim). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Zasada ciągłości, jednolite podejście do katastrofy i traumy. *Amerykański dziennik psychologii społecznej*, 22:277-287