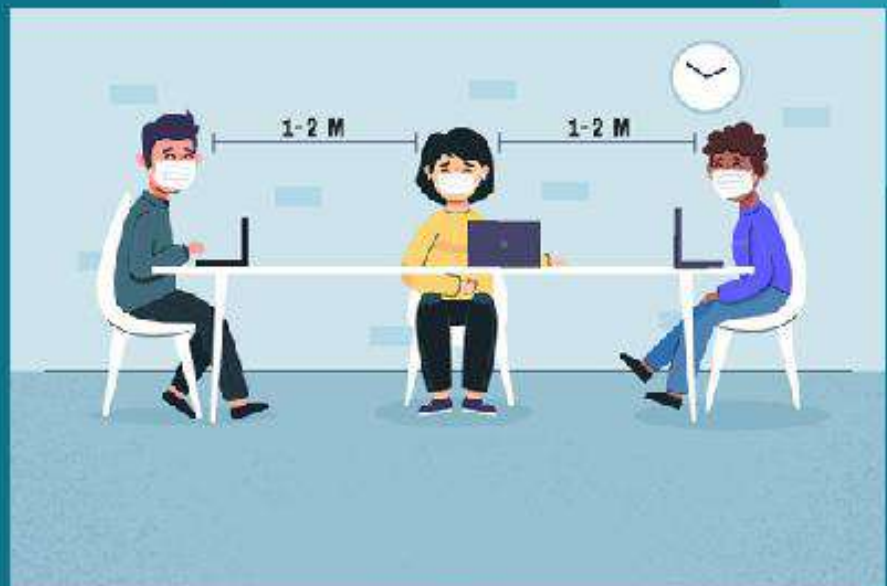




7 ОБСЪДЕТЕ С ДРУГИТЕ РОДИТЕЛИ И С УЧИТЕЛИТЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ДА ИЗВЕДЕТЕ ДЕЦАТА ЗАЕДНО ИЗВЪН УЧИЛИЩЕ, СРЕД ПРИРОДАТА

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.





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!





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.





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

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.

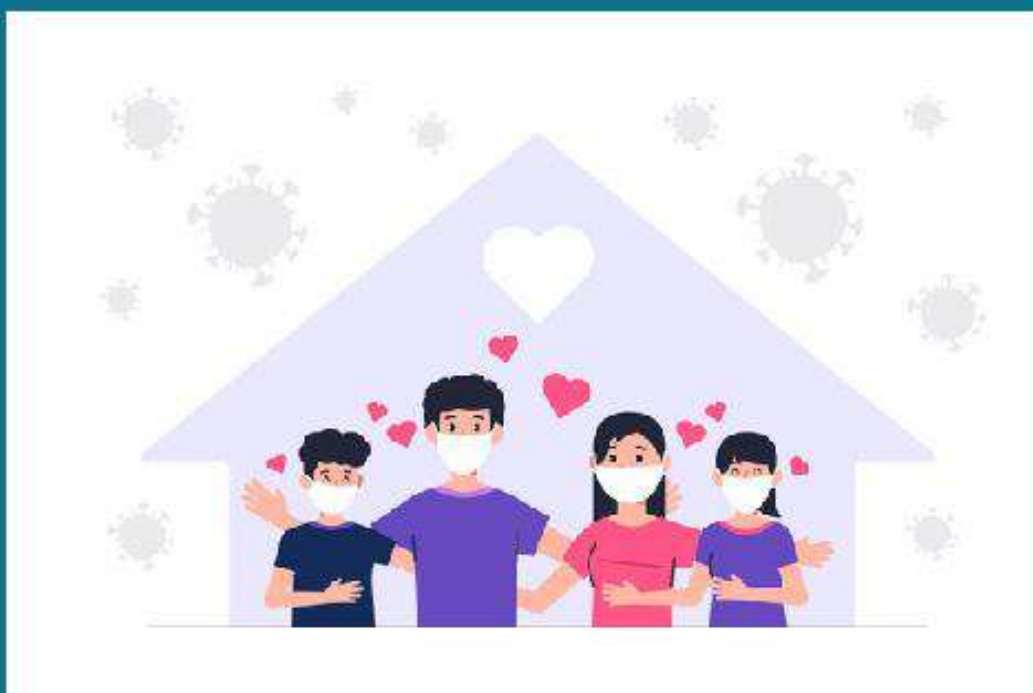




12 НАПРАВЕТЕ ВСИЧКО ВЪЗМОЖНО ДА ЗАПАЗИТЕ СОБСТВЕНОТО СИ РАВНОВЕСИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

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.





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.

