



## 给不仅限于有特殊教育需要的儿童父母的十条建议

由于学校停学以及当前的紧急防疫措施，父母们可能再次陷入抚养与教育自己子女的各种困境，也可能面临个人、专业、健康或者心理方面的艰难处境。

有特殊教育需求的儿童父母的情况具体表现在必须由家庭方面增加支持，这不仅是针对远程学习和特殊教育需求的处理，亦针对其他同龄人无需帮助就可完成的一系列常见活动。不过，我们在这方面并不孤单，我们可以在许多地方寻求帮助与支持。

### 1. 与学校沟通

如果学校对课业的要求过于繁重，或者远程教学不起作用，请寻求建议或者与学校沟通。您可以直接与您孩子的老师、与学校的辅导员或者学校管理人员联系。有特殊教育需求的孩子父母也可与孩子上学的学校咨询机构（教育心理咨询或者特殊教育中心）的工作人员联系。您还可以查询课余补课的辅导，这些辅导由教育学院和学校的学生提供。现在也有一些业余教育的组织提供辅导，这些课程辅导可以现场进行，也可以在线提供。

### 2. 寻求对于有特殊教育需要的儿童的支持

在远程教育中，儿童亦享有接受已获准的措施支持的合法权利。请您不要寄希望于学校会主动发起援助，而应由您主动去寻求支援。在与学校进行协商时，您可参照**教育、青年和体育部建议的远程教学之学习方法**进行远程教学，该建议还规范了对有特殊教育需要的儿童教育进行支持援助的主题。儿童有权获得教学助手的支持，有权利利用学校咨询中心的服务，这类由学校咨询中心提供的服务形式包括现场咨询以及由特殊教育工作者和学校心理学家提供的持续护理的形式。儿童有权接受获准进行的教学干预，有权在接受教育过程中接收信息以及物质支持，有权借用帮助他们在家学习的学校的特殊教具、教科书以及其它材料。请与您孩子的老师协商沟通，以确定适合您以及您的孩子的通常使用的沟通形式和帮助方式。您并非这方面的专家，所以请您不要羞于向专业人士寻求建议或者帮助。请您在教学人员的帮助下设定教学目标以及预期的成果，就目标的完成与学校进行沟通，并根据您孩子的实际情况灵活调整目标。

### 3. 制定有规律的作息时间表、学习计划并安排教学活动

有规律的作息时间表将帮助您和您的孩子更好地适应目前的情况、实现既定的学习计划、教学目标以及进度。请在每个工作日的固定时间里安排课程，这样您的孩子就会知道，就象在学校一样，他有学习的时间，然后有时间休息、娱乐和玩耍。例如，您可为每个星期制定一个学习计划并在这个星期内逐步实施。请您与您的孩子一起遵守学习计划表，但不要让孩子超负荷。您的期望应与孩子个人的学习潜力相匹配。给您的孩子提供足够的休息时间、与朋友足够的社交联系以及休闲的周末。

## 4. 响应您孩子的需求并设定安全的环境

当前的情况对您的孩子而言非常具有挑战性。请您帮助孩子减轻压力。和他谈谈目前的情况，倾听他诉说，花更多的时间和注意力在他的身上并尽可能多地支持他。请您与孩子保持良好的关系和气氛。家庭补习可以让您灵活地应对孩子整体的以及当前的需求。请您关注孩子的兴趣和他专注的能力，将学习与休息、放松和运动交织在一起。您也可以使用帮助放松的工具。如果您的孩子承受着巨大的压力，那么他将无法学习。请利用游戏和家庭实践来辅助完成学习。

## 5. 利用技术和可用的在线资源

技术和可用的在线资源也将为您提供帮助。在互联网上有许多指引（例如Na dálku）和许多网站（例如ČT edu），您可在那里观看教学视频、使用应用程序、下载教学资源 and 练习题。有些供应商还提供免费下载应用程序、教科书和练习册。捷克电视台每个工作日9点起播放教育节目UčíTelka。

## 6. 维持优质的社交关系

社交关系可以通过远程通讯来维持。请您保持与家人和朋友的交流。我们中的大多数人已经对紧急防疫措施感到厌倦，与亲人分享、谈话通常可以帮助您保持愉快的心情。请为您的孩子提供尽可能多样化的社交联系，他们与您一样需要这些，而且当前远程沟通的可能性对于孩子来说亦可丰富多彩。

## 7. 向其他家长请教

大多数家长的境况现在和您是相似的。您可以联系他们并向他们请教。请使用您的个人人脉或者请咨询特殊协会、将有各种特殊需要或接受特殊社会服务的儿童和家庭组织起来的家长或患者机构。在社交网络上以各种主题为重点的讨论小组也能起到很好的作用。

## 8. 向专家请教

您的学校咨询中心以及学校咨询机构或者致力于为有特殊教育需要的孩子及其家人提供援助的组织，都将为您的特殊教育需求提供建议。专业的病人和家長组织能对各种健康问题儿童起到很好的作用，一系列的社会服务机构致力于为生活条件差的孩子提供服务，META专门针对需要语言支持的学生，而Quiido和Mensa则为有智力障碍的学生提供援助。如果您有任何疑问，亦可通过邮件info@cosiv.cz与捷克全纳教育专业协会的咨询中心联系。

## 9. 不要害怕寻求心理帮助与社会服务

捷克共和国国家教育学院在其新的门户网站上为所有因新冠病毒危机而面临困境的父母提供免费的心理帮助，以支持“让我们共同参与”的联合教育。您可通过在线表格描述您的问题，具有长期治疗经验的治疗师会在24小时内与您取得联系。您还可以使用为人熟知的24小时热线服务电话来咨询您的问题，例如头号心理帮助热线（116 123）、家庭与学校热线（116 000）或者白圈安全热线（116 006）。

如果24小时不间断地看护孩子对您来说难以承受，请申请可利用的社会服务（个人助手、暂托服务、儿童和青少年的低门槛设施、针对有孩子家庭的社会服务等等）或者上述的心理咨询。您可在劳动和社会服务部的在线目录童年权利上找到您所在地区的服务联系方式。您也可以向志愿者（童军、学生等等）寻求帮助。

## 10. 申请您的育儿补贴

十岁以下儿童的父母以及任何年龄残疾儿童的领取补助的父母在整个停学期间，如果因照顾孩子而无法工作，有权得到基本工资的70%作为补贴。此项权利同样适用于职员与合同工（雇佣协议工作人员，工作活动协议工作人员）。个体户也有权利得到此项育儿补贴。在十一月初时政府会发布启事，您可在此启事的基础上申请该项补贴。