

ЖИВОТ ПО ВРЕМЕ НА КАРАНТИНА

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Може ли технологията да ни помогне да се справим?

Родителите и децата трябва да се приспособят към това че прекарват много повече време заедно в настоящата извънредна ситуация в общественото здраве. Равнищата на стрес в семейството са по-високи от всякога. Този урок разглежда начините, по които цифровите технологии могат да се използват в помощ на родителите и на децата да се справят с напрежението в актуалната ситуация, и ролята, която обществото може да играе в това отношение.

Учащите ще могат:

- ▶ Да разсъждават върху различните видове стрес, на които са изложени семействата вследствие на мерките, предприети за предотвратяване на разпространението на коронавируса;
- ▶ Да анализират различни семейни ситуации и причини за стрес;
- ▶ Да посочат начини, по които технологиите могат да помогнат на семействата да се справят;
- ▶ Да развият умения за слушане, наблюдение и разрешаване на конфликти.

Учене и творчество

СТИМУЛ

Мисловен експеримент:

Представте си, че семейство Симпсън трябва да се приспособят към живота в карантин по време на коронавирсната пандемия. Всички герои са затворени заедно в дома си, без работа, без училище, с постоянен страх да не се заразят с вируса.

Ако предпочитате, изберете друго известно семейство, истинско или въображаемо.

По това задание би било полезно да се работи по двойки или в малки групи.

ОБСЪЖДАНЕ

След мисловния експеримент:

- ▶ Как мислите, че биха реагирали семейство Симпсън, ако бяха изолирани заедно в дома си? Как биха се държали?
- ▶ Кои биха били най-големите източници на стрес за тях?
- ▶ Какво е положението при семействата в реалния живот в момента? Как реагират? На какви стресови ситуации са изложени?
- ▶ Еднакъв ли е стресът за всички семейства? Ако не, какво може да го увеличи за някои от тях? Дайте примери.
- ▶ Какво могат да направят семействата, за да спомогнат за намаляване на стреса?
- ▶ Как технологиите могат да са им от помощ в това отношение? Какви различни начини за това можете да измислите?
- ▶ Има ли варианти, в които технологията може да направи семейния живот още по-стресиращ? Кои са те и как могат да бъдат избегнати?
- ▶ Можете ли да посочите ситуация, в която член на семейството трябва да потърси помощ отвън?
- ▶ Към кого в обществото можете да се обърнете, когато стресът от семейния живот стане прекалено голям? Как можете да изразите нуждите си?

Дайте възможност на учащите да развихрят свободно въображението си.

Не искайте от тях да говорят за собствените си семейства, освен ако самите те не желаят това.

Може да се наложи да стимулирате учащите с някой пример, например, семейство живее в едностаен апартамент, или член на семейството се нуждае от специални грижи, или е в болница с вируса.

Включете неща като социални медии, приложения, електронна поща, видеоигри, уебсайтове, МРЗ, електронни четци и др.

Може да се наложи да стимулирате учащите с някой пример, например, за насилие.

Информирайте учащите за местните/националните горещи телефони и за всякакви други съответни услуги, публични или други.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подчертайте, че за разлика от ставащото в семейство Симпсън, в някои семейства, които живеят по време на карантин, съществуват реални проблеми като психически заболявания и домашно насилие. Децата са особено уязвими.

Тук е добър повод да се споменат правата на детето, по-специално член 19 относно закрилата на децата.

Обяснете, че макар и това да не осигурява непременно цялостно решение, има много начини, по които семействата могат да използват технологиите, за да си помогнат да се справят. Сред тях са:

Можете да намерите още примери онлайн, например:

<https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

- игри и развлечения, които да им помогнат да се отпуснат
- информация, с която да успокоят ума си
- социални медии, за да поддържат връзка с приятели и да общуват
- съвети за самопомощ
- приложения за осъзнатост и за йогистка практика
- горещи телефони за помощ при извънредни ситуации, и т.н.

ЗАДАНИЕ

Учащите създават мем (тете) за семейния живот по време на вируса. Мемът може да бъде смешен или сериозен, но трябва да съдържа практическо указание или съвет в помощ на семействата, които се опитват да се справят с напреженията на живота в условията на настоящата криза.

Създаване на цифрова презентация от мемовете, която да се покаже на учащите.

Учащите споделят всякакви други лични указания или съвети, които биха могли да дадат на семействата в периода на карантина.

Намерете подходящ инструмент, например, Microsoft Photos.

www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education