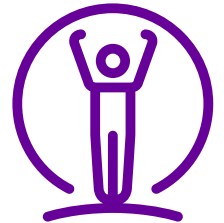


## Tips to manage kids while working from home

### Managing emotions

- Our kids may well be just as worried as we are right now. Our kids not only can hear everything that is going on around them, but they might also pick up on our tension and anxiety. They have never experienced anything like this before. Although the idea of being off school for a long period sounds awesome, they are probably picturing a fun time, like summer break, not the reality of being trapped at home and not seeing their friends.
- Over the coming weeks, you may see an increase in behavioural issues with your kids. Whether it is anxiety, or anger, or protest that they can't do things normally - it will happen. You might see more meltdowns, tantrums, and difficult behaviour in the coming weeks. This is normal and expected under these circumstances.
- Working from home for the foreseeable future might be emotionally draining for you too. You should take some time out for yourself and do things that will relax you.



### Working with kids around you

- Remember, you are not alone and most of your colleagues are in the same place and will understand. It is okay for your kids to interrupt calls, we are all trying to deal with this new way of working, there is no right or wrong. Where possible take calls with your kids. Ask your team members to do the same and have some fun – set up 'bring your kid to work' meetings.
- It will be tempting to try to organise "shifts" to look after the kids in our families where jobs allow. This is a great idea but remember it's also important to spend time together as a family. Be flexible with your working hours – not everything has to happen between 9 to 5. If you have enough rooms, set yourself a location in the house which is just for work. If you must work in shared spaces, keep all your work papers/equipment in a box which you get out at certain times and put away at other times.
- Where possible look at your week as a whole; e.g. maybe one day will be important to do a long day, but the next day it may be possible to do less hours. Prioritise - where deadlines are flexible, try to use that flexibility. Share work with your team and plan for extra time to complete a task. Think about the meetings in your diary, can they be done in less time/can you space them out more during the day to give you a break?



- Down time is important. If we all work our jobs, try to home school, and keep fit, there's not enough time with the family unit as a whole and it will be hard to be healthy and effective. If you have a partner / kids at home, carve out time in the day to interact, take a breather and spend a few minutes with them (coffee, play time, read a book, etc). Allow time during the day to engage in activities with your children (so, plan gaps in calls). Be there for your children, they will need your support now in these times of uncertainty. Don't feel guilty about not being a teacher and parent and employee.

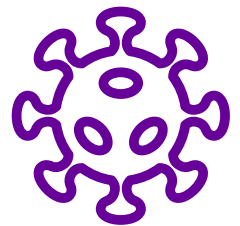
### Support and respect colleagues

- Please be considerate and accommodating - kids will sometimes interrupt calls and your colleagues may need some flexibility around working hours/calls.
- Respect the time of your team members who don't have kids. Be considerate and make sure they are not at a disadvantage (working longer hours etc) just because they don't have kids.
- Not all children are the same - your kids may be well behaved and not need as much supervision, while some others may need a lot more support. Please don't raise eyebrows and or be judgmental of others, be patient with each other. Your understanding at this time will go a long way in helping your team be more effective and happier.



### Talk to kids about COVID -19

- Even if you've kept your children away from news about COVID-19 in the media or overhearing adult conversations, which is a wise thing to do, they are bound to have questions. We have developed some tips on how to discuss this topic with your kids.



### Keeping kids engaged

- You know your kids better than anyone so tailor your approach based on their needs. While having a structure and routine is good, it may not always work especially if the situation goes on for long. So being flexible may be the answer.

Doing a different activity each day can also help. You can leave the mornings for study and reading and afternoons for games i.e. sports at home, board games, video games. Where possible take them for walks at lunchtimes or evenings so as a family you all will benefit from getting some fresh air.



- Encourage the children to help in age appropriate household chores, take out clothes from washing machine, set up the table, preparing meals, cleaning up etc.
- Video chatting with apps such as FaceTime and Skype are a great way for young children to stay in touch with grandparents, cousins, family and friends. You can also keep classmates and members of clubs in touch using video calls.
- Respect each other's time for separateness and togetherness. Allow your kids to also have some alone time/quiet time, your kids usually spend most of the day away from you, so they may find your company difficult!

## Useful resources

### For Everyone

- [Virtual tours of museums, zoos, famous landmarks, Theater, Symphonies and Operas](#)
- Virtual tour of world's top 12 museums
- Virtual tours of American National Parks
- Zoo livestreams – live stream of different zoos



### For Kids

- [Khan Academy](#) - Especially good for maths and computing for all ages but other subjects at Secondary level. Note this uses the U.S. grade system but it's mostly common material.
- [Twinkl](#) – homework-based site used by many schools in UK. This is more for printouts, and usually at a fee, but they are offering a month of free access to parents in the event of school closures.
- [Crash Course Kids](#) You Tube videos on many subjects for a younger audience
- [Oxford Owl for Home](#) - Lots of free resources for Primary age
- [Peep and the Big Wide World](#) – video-based learning for younger kids
- [BrainPop](#)
- [BBC Learning](#) - This site is old and no longer updated and yet there's so much still available, from language learning to BBC Bitesize for revision. No TV licence required except for content on BBC iPlayer.
- [BBC Teach](#) – website with free curriculum based resources



- [Futurelearn](#) - Free to access 100s of courses, only pay to upgrade if you need a certificate in your name (own account from age 14+ but younger learners can use a parent account).
- [All in one home school](#) - This is the awesome free curriculum that we use. Everything from preschool activities to 12th grade is here.
- [Scholastic](#) - free learn-from-home site with 20+ days of learning and activities
- [Seneca](#) - For those revising at GCSE or A level. Tons of free revision content. Paid access to higher level material.
- [Openlearn](#) - Free taster courses aimed at those considering Open University, but everyone can access it. Adult level, but some e.g. nature and environment courses could well be of interest to young people.
- [Blockly](#) - Learn computer programming skills - fun and free.
- [Scratch](#) - Creative computer programming



- [Tynker](#)
- [Ted Ed](#) - All sorts of engaging educational videos
- [National Geographic Kids](#) - Activities and quizzes for younger kids.
- [Duolingo](#) - Learn languages for free. Web or app.
- [Mystery Science](#) - Free science lessons
- [The Kids Should See This](#) - Wide range of cool educational videos
- [Crash Course](#) - You Tube videos on many subjects
- [Crest Awards](#) - Science awards you can complete from home.
- [iDEA Awards](#) - Digital enterprise award scheme you can complete online.
- [Paw Print Badges](#) - Free challenge packs and other downloads. Many activities can be completed indoors. Badges cost but are optional.
- [Tinkercad](#) - All kinds of making.
- [Prodigy Maths](#) - Is in U.S. grades, but good for UK Primary age.
- [Cbeebies Radio](#) - Listening activities for the younger ones.
- [Nature Detectives](#) - A lot of these can be done in a garden, or if you can get to a remote forest location!
- [British Council](#) - Resources for English language learning
- [Big History Project](#) Aimed at Secondary age. Multi-disciplinary activities.
- [Geography Games](#) - Geography gaming!
- [Blue Peter Badges](#) - If you have a stamp and a nearby post box.
- [The Artful Parent](#) – Facebook page for free art activities
- [Red Ted Art](#) - Easy arts and crafts for little ones
- [The Imagination Tree](#) Creative art and craft activities for the very youngest.
- [Toy Theatre](#) - Educational online games
- [DK Find Out](#) - Activities and quizzes
- [Thinking games](#)
- [Fitness with Kids](#) – live 30 mins P.E. lesson every day at 9 am.



- [At home workout](#) – Workouts for you to do with your kids
- [Family Lockdown Tips & Ideas](#) – Facebook page which has lots of good ideas on how to entertain kids
- [101 Things to Do When Kids Say "I'm Bored"](#)

#### Other online resources:

- Outschool
- Udemy
- iReady
- Beast Academy (Math)
- Creative Bug
- Discovery Education



#### YouTube Channels

- Crash Course Kids
- Science Channel
- SciShow Kids
- National Geographic Kids
- Free School
- Geography Focus
- TheBrainScoop
- SciShow
- Kids Learning Tube
- Geek Gurl Diaries
- Mike Likes Science
- Science Max
- SoulPancake
- TheBodyCoachTV
- Cosmic Yoga





## Как справиться с детьми, работая из дома

### Управление эмоциями

- Наши дети сейчас переживают так же, как и мы. Дети не только слышат все, что происходит вокруг них, они также улавливают нашу тревогу и напряженность. Они никогда не испытывали ничего подобного раньше. Хотя идея не ходить в школу в течение длительного времени и выглядит потрясающе, многие, скорее всего, ассоциируют это с весельем, например, летними каникулами, а не необходимостью сидеть дома взаперти без возможности видеться с друзьями.
- В ближайшие недели вы можете столкнуться с проблемами в поведении ваших детей. Будь это тревога, злость или протест от того, что они не могут жить в привычном для себя режиме, - это произойдет. Вы можете столкнуться с эмоциональными срывами, истериками и неадекватным поведением в ближайшие недели. Это нормально и ожидаемо в текущих обстоятельствах.
- Работа из дома в обозримом будущем может быть утомительной с эмоциональной точки зрения и для вас тоже. Вам следует устраивать передышку и посвятить это время занятиям, которые вас расслабляют.



### Работа и дети

- Помните, что вы не одиноки. Большинство ваших коллег в такой же ситуации и, скорее всего, вас поймут. Это нормально, когда дети вмешиваются в аудио/видео конференции, мы все сейчас пытаемся справиться с этой новой для нас реальностью, здесь нет никаких "правильно" и "неправильно". Когда есть такая возможность, проводите аудио/видео конференции с своими детьми. Предложите это своим коллегам и просто повеселитесь - организуйте встречи формата "Приведи ребенка на работу" или "Детский день".
- Идея организовать "смены" по присмотру за детьми среди членов вашей семьи может показаться заманчивой, если ваша работа позволяет. Это отличная идея, однако, помните также, как важно проводить время всей семьей вместе. Используйте гибкий подход к своему рабочему времени - не все нужно делать строго в период с 9.00 до 17.00. Если у вас достаточно комнат, выберите место в доме, которое будет предназначено только для работы. Если вам нужно работать в общих комнатах, храните все рабочие документы/оборудование в ящике, который вы достаете в определенное время и убираете в другое.
- По возможности, при планировании берите неделю: например может быть, что один день будет более важным и имеет смысл поработать подольше, а в следующий день сократить рабочие часы. Расставьте приоритеты - там, где сроки гибкие, попробуйте это использовать. Делитесь работой со своей командой и запланируйте дополнительное время на выполнение задач. Посмотрите на встречи в своем календаре. Можно ли их сократить по времени или распределить более равномерно в течение дня, чтобы у вас появилось время сделать перерыв?







- Тайм-аут - это важно. Если мы начнем совмещать работу, обучение детей на дому и поддержание хорошей физической формы, у нас не останется времени на семью, будет трудно оставаться здоровым и эффективным. Если у вас есть супруг(а)/дети, выделите время для общения с ними, сделайте передышку и проведите с ними несколько минут (выпейте кофе вместе, поиграйте, почитайте книгу и т.п.). Выделите время в течение дня занятий с детьми (оставляйте окна между встречами). Будьте всегда готовы помочь своим детям, им понадобится ваша поддержка сейчас в эти непростые времена. Не испытывайте чувства вины от того, что не можете одновременно быть учителем, родителем и сотрудником.

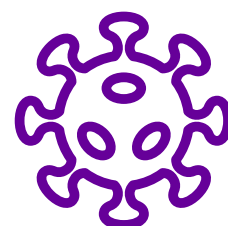
### Поддерживайте и уважайте коллег

- Будьте внимательны и любезны - дети иногда будут прерывать встречи, а вашим коллегам может потребоваться определенная гибкость в отношении рабочего времени / встреч.
- Уважайте время членов вашей команды, у которых нет детей. Проявите чуткость и удостоверьтесь, что они не находятся в невыгодном положении (например, перерабатывают и т.п.) только потому, что у них нет детей.
- Не все дети одинаковы. Ваши дети могут вести себя хорошо и не нуждаются в особом надзоре, в то время как другим может потребоваться гораздо больше внимания и поддержки. Пожалуйста, не хмурьте брови и не осуждайте других, будьте терпеливы друг с другом. То, насколько понимающим вы будете сейчас, будет иметь большое значение и последствия, помогая вашему коллективу быть более эффективным и счастливым.



### Обсудите с детьми тему COVID -19

- Даже если вы стараетесь оберегать своих детей от новостей о COVID-19 в СМИ или от взрослых разговоров, что является мудрым решением, у них обязательно возникнут вопросы. Мы разработали отдельные советы, как обсудить с детьми эту тему.



### Займите детей

- Вы знаете своих детей лучше, чем кто-либо, поэтому можете легко адаптировать свои подходы к воспитанию на основании их потребностей в данный момент. Хотя организованность и четкий порядок - это хорошо, однако, не всегда работает, особенно если эта ситуация затянется. Поэтому попробуйте подстроиться под меняющиеся условия. Выполнение разных занятий каждый день также может помочь. Можно оставить утро для учебы и чтения, а вторую половину дня для игр, т.е. спортивных занятий, настольных игр, видеоигр. По возможности, берите детей с собой на прогулку в обед или по вечерам, чтобы насладиться свежим воздухом всей семьей.





- Поощряйте желание детей помочь вам по дому: вытащить вещи из стиральной машины, накрыть на стол, приготовить обед, заняться уборкой и т.п.
- Видеосвязь при помощи таких приложений, как FaceTime и Skype, - это отличный способ для маленьких детей оставаться на связи со своими бабушками и дедушками, братьями и сестрами, друзьями. При помощи видеозвонков можно также поддерживать связь с одноклассниками.
- Уважайте время и желание друг друга побыть наедине с собой и побыть вместе. Позвольте вашим детям проводить время в одиночестве/в тишине. Ваши дети обычно проводят большую часть дня вдали от вас, поэтому им тоже может быть трудно находиться рядом с вами постоянно!

## Полезные ресурсы

### Для всех

- [Virtual tours of museums, zoos, famous landmarks, Theater, Symphonies and Operas](#)
- Виртуальный тур по 12 лучшим музеям мира
- Виртуальные туры по американским заповедникам
- Прямые трансляции из зоопарка - прямая трансляция из различных зоопарков



### Для детей

- [Crash Course Kids](#) Видео на YouTube по многим предметам для детей
- [Oxford Owl for Home](#) - Множество бесплатных ресурсов для детей начального возраста
- [Peep and the Big Wide World](#) – видео-обучение для детей младшего возраста
- [BrainPop](#)
- [BBC Learning](#) - Это старый сайт и больше не обновляется, но тем не менее там есть много всего - от изучения языков до BBC Bitesize для проверки знаний. Телевизионная лицензия не требуется, за исключением контента на BBC iPlayer.
- [BBC Teach](#) – сайт с бесплатными учебными ресурсами





- [Futurelearn](#) - Бесплатный доступ к более чем 100 курсам, платите за обновление, только если вам нужен сертификат на ваше имя (личный аккаунт с 14 лет и старше, но дети младше могут использовать аккаунт родителей).
- [All in one home school](#) - Это отличная бесплатная учебная программа, которой мы пользуемся. Здесь есть все от дошкольных материалов до 12 класса.
- [Openlearn](#) - Бесплатные ознакомительные курсы, предназначенные для тех, кто рассматривает Open University (заочное образование), но доступны всем. Для взрослых, но некоторые курсы, например, по естествознанию и окружающей среде вполне могут быть интересны и детям и подросткам.
- [Blockly](#) - Изучите навыки программирования - весело и бесплатно.
- [Scratch](#) - Творческое компьютерное программирование



- [Tynker](#)
- [Ted Ed](#) - Все виды увлекательных образовательных видео
- [National Geographic Kids](#) - Занятия и викторины для детей младшего возраста
- [Duolingo](#) - Изучайте языки бесплатно. Через интернет или приложение.
- [Mystery Science](#) - Бесплатные научные дисциплины
- [The Kids Should See This](#) - Широкий выбор интересных образовательных видео
- [Crash Course](#) - Видео на You Tube по многим предметам
- [Crest Awards](#) - Научные награды, которые вы можете получить дома
- [Paw Print Badges](#) - Бесплатные задания и другие материалы для скачивания. Множество заданий можно выполнить дома. Значки не бесплатны, но не обязательны.
- [Tinkercad](#) - Все виды конструкторов
- [Cbeebies Radio](#) - Задания на слушание для маленьких детей.
- [Nature Detectives](#) - Много из этого можно сделать в саду, или если у вас получится выбраться в лес!
- [British Council](#) - Ресурсы для изучения английского языка
- [Big History Project](#) Предназначен для детей среднего возраста. Многопрофильные задания



- [Geography Games](#) - Игры по географии!
- [Blue Peter Badges](#) - Если у вас есть марка и почтовый ящик поблизости
- The Artful Parent – Страница на Facebook с бесплатными художественными занятиями
- [Red Ted Art](#) - Легкие поделки и рисование для самых маленьких
- [Toy Theatre](#) - Развивающие онлайн-игры
- [DK Find Out](#) - Задания и викторины
- [Thinking games](#)
- [Fitness with Kids](#) – прямые трансляции уроков физкультуры по 30 минут каждый день в 9.00



- [At home workout](#) – Тренировки, которые вы можете выполнять вместе с детьми
- [Family Lockdown Tips & Ideas](#) – Страница на Facebook, на которой предлагается много идей, как занять детей
- [101 Things to Do When Kids Say "I'm Bored"](#)

### Прочие онлайн ресурсы:

- Outschool
- Udemy
- iReady
- Beast Academy (Math)
- Creative Bug
- Discovery Education



### Каналы на YouTube

- Crash Course Kids
- Science Channel
- SciShow Kids
- National Geographic Kids
- Free School
- Geography Focus
- TheBrainScoop
- SciShow
- Kids Learning Tube
- Geek Gurl Diaries
- Mike Likes Science
- Science Max
- SoulPancake
- TheBodyCoachTV
- Cosmic Yoga

