

مركز الإرشاد المدرسي الإقليمي

لمنطقة زيغن فيتغنشتاين

0271-333 2730: الهاتف، Bismarckstr.45, 57076 Siegen

البريد الإلكتروني: schulberatung@siegen-wittgenstein.de

فرع فيتغنشتاين: 02751 9263 211

البريد الإلكتروني: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

يُساعد موظفات وموظفي الاستشارة المدرسية أن يكونوا رهن إشارتكم في هذا الوقت.

نصائح لأولياء الأمور خلال أزمة كورونا الحالية/إغلاق المدارس

حضرات أولياء الأمور الأعزاء،

نعيش حاليًا ظرفًا جديدًا بالنسبة لنا جميعًا. والكل يبحث عن طرق جيّدة ومفيدة لمواجهة التحديات الراهنة. لهذا السبب، جمعنا لكم بعض النصائح لمواكبة طفلكم بشكل جيّد خلال الوضع الحالي.

اعتنوا بأنفسكم والزموا الهدوء!

في الظروف غير الاعتيادية، يسترشد الأطفال بتصرفات آبائهم أكثر من أي وقت. لذلك، فهم يستفيدون في المواقف الجدية كثيرًا، إذا تصرف أبواؤهم بهدوء وبحكمة.

ابقوا على اطلاع! ولكن توجد أيضًا „الكثير من المعلومات“!

تأكدوا في هذه الحالة من جودة مصادر المعلومات. ننصح بزيارة موقع مؤسسة روبيريت كوخ (www.rki.de)

والاطلاع على معلومات مكتب الصحة (www.siegen.de)

أيضًا على معلومات مؤكدة من مدرستكم ومن وزارة المدارس والتعليم في ولاية شمال الراين – وستفاليا. Projekte/Coronaviruswittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und- كما تحصلون

قد يؤدي الاطلاع المستمر على الأخبار السيئة إلى الإصابة بالإجهاد، لذلك من المفيد تحديد أوقات محدودة للتزود بالمعلومات (مثلًا في الصباح أو المساء) وتحديد أوقات لا تستخدم فيها وسائل الإعلام.

تحدثوا مع طفلكم!

الأطفال بحاجة إلى فهم العالم من حولهم. بالنسبة للأسئلة التي يطرحها طفلكم، ننصح بمراعاة المعلومات التي يعرفها طفلكم وتصحيح المعلومات الخاطئة والإجابة فقط عن الأشياء التي استفسر عنها طفلكم بالفعل، دون إرهاقه بالكثير من المعلومات. قدموا لهم معلومات مطمّنة خاصة (الرعاية الطبية جيدة في بلدنا والمرضى يمر بشكل لطيف لدى الأطفال والتكافل والدعم الاقتصادي).

ضعوا برنامجًا يوميًا واضحًا!

يوفر البرنامج اليومي الثابت الأمان والتوجيه ويساعد على مواجهة المخاوف أو نقص التحفيز. وهذا الأمر مهم للغاية في الأسابيع المقبلة خاصة، نظرًا لتوفر الكثير من „وقت الفراغ“ بشكل غير متوقع قَط.

حددوا

◆ **أوقات ثابتة للاستيقاظ من النوم**
يمكنكم أن تبدؤوا يومكم بشكل أبطأ أو متأخر قليلاً، ولكن احرصوا على الحفاظ على إيقاع منتظم لليل والنهار.

◆ **أوقات ثابتة لتناول الطعام وبشكل جماعي**

◆ أوقات ثابتة لإنجاز المهام المدرسية
استعلموا على الطريقة التي توفر بها مدرسة طفلكم المهام وتحافظ بها على الاتصال معكم ومع طفلكم. إذا شعرتم أن المهام المقدمة كثيرة للغاية، فأخبروا المعلمين بذلك بلطف. لا يمكنكم أن تكونوا معلمين ولا أن تعوّضوا الحصة المدرسية العادية ولا يجب عليكم ذلك!

◆ **أوقات الهاتف**

يوفر التواصل عبر الهواتف المحمولة وعبر وسائل التواصل الاجتماعي فرصاً كما ينطوي على مخاطر. شجعوا طفلكم على البقاء على اتصال مع أصدقائه. ولكن احرصوا أيضاً على وجود أوقات لا تُستعمل فيها وسائل الإعلام (طيلة الليل وأثناء تناول الوجبات).

◆ **فترات استراحة للحركة**

اخلقوا حيزاً وحافزاً للحركة، ويُفضل ذلك في الهواء الطلق! فكّروا في "تحديات" صغيرة تحاولون فيها زيادة النشاط البدني يوماً بعد يوم (القفز بالحبل، وقت الجري لمسافة معينة، تمرين ثني الركبة...). تجدون اقتراحات حول ذلك على اليوتيوب وفي تطبيقات متنوعة.

◆ **خلق توازن بين الأوقات المشتركة وإمكانيات الانعزال**

قوموا بأنشطة مشتركة (العب الطاولة، قراءة كتب (بصوت مرتفع)، الطبخ...). ولكن وقروا لكل فرد من أفراد الأسرة أيضاً إمكانيات للانعزال والخصوصية.

◆ **المشاركة في المهام اليومية**

تحمل المسؤولية هي حماية جيدة من ردود الأفعال الناتجة عن الإجهاد الزائد. يمكن للأطفال تقديم المساعدة في المهام المنزلية التي ينبغي القيام بها، ويمكن للأطفال الأكبر سناً تقديم المساعدة للجيران أيضاً والقيام بأعمال التسوق للجيران المسنين مثلاً.

◆ **أوقات نوم ثابتة**

ينبغي مراعاة عمر طفلكم وتخطيط بعض الوقت (دون وسائل الإعلام) لينعم طفلكم بالراحة. حافظوا على الطقوس القائمة مثل "قصص ما قبل النوم" وما إلى ذلك.

اطلبوا المساعدة عند الضرورة!

خدمة الطوارئ على الهاتف: 0800 111 0 111 – 0800 أو 0800 111 0 222

هاتف الأطفال والشباب - رقم الاتصال في حالة الشعور بالحزن - 0800 111 0 550 جمعية المؤتمر

الاتحادي للاستشارة حول التربية (bke)

- استشارة إلكترونية لأولياء الأمور: www.bke-elternberatung.de

- استشارة إلكترونية للشباب: www.bke-Jugendberatung.de