

QENDRA RAJONALE E KËSHILLIMIT SHKOLLOR

për rrethin Siegen-Wittgenstein

Bismarckstr.45, 57076 Siegen, Tel: 0271-333 2730

Mail: schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Dega Wittgenstein: 02751 9263 211,

Mail: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

Punonjëset dhe punonjësit e këshillimit shkollor qëndrojnë për Ju në këtë kohë të kontaktueshëm.

Këshilla për prindërit gjatë krizës aktuale nga korona/mbylljet e shkollave

Të nderuar Prindër,

aktualisht përjetojmë një situatë të re për të gjithë ne. Tashmë gjithësecili kërkon mënyra të mira dhe të dobishme për të përballuar sfidat aktuale. Prandaj, ne kemi përmbledhur për Ju disa këshilla, në mënyrë që të shoqëroni mirë fëmijën tuaj në situatën e tanishme.

Kujdesuni për veten dhe qëndroni të qetë!

Në situata të pazakonta, fëmijët orientohen më tepër se kurrë nga sjellja e prindërve të tyre. Prandaj, ata përfitojnë shumë në situata serioze, në rast se prindërit reagojnë me qetësi dhe maturi.

Qëndroni të informuar mirë! Por ka gjithashtu edhe „informacione të shumta“!

Kushtojini vëmendje këtu cilësisë së burimeve të informacioneve. Të rekomandueshme janë faqja e internetit të Institutit Robert-Koch (www.rki.de) dhe informacionet e Seksionit të Shëndetësisë (www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus). Informacione të sigurt do të merrni gjithashtu edhe përmes shkollës suaj, ose Ministrisë për Shkollën dhe Arsimin e landit të NRW-së.

Por, meqenëse lidhja e vazhdueshme me lajme të këqia mund të krijojë stres, është e dobishme të caktoni kohë të kufizuara për mbledhjen e informacionit (p.sh. në mëngjes ose në mbrëmje) dhe të caktoni kohën e çliruar nga mediat.

Flisni me fëmijën tuaj!

Fëmijët kanë nevojë për të kuptuar botën përreth tyre. Në rast pyetjesh nga fëmija juaj, është e këshillueshme, që t'i kushtoni vëmendje asaj që fëmija juaj tashmë e di, të korrigjoni informacionet e deformuara dhe t'i përgjigjeni vetëm asaj, për të cilën fëmija juaj vërtetë ka pyetur, pa e mbingarkuar atë me informacione të shumta. Transmetoni veçanërisht informacione qetësuese (kujdesin e mirë mjekësor në vendin tonë, ecurinë e lehtë të sëmundjes tek fëmijët, mbështetjen e njëri-tjetrit dhe ndihmat ekonomike).

Krijoni një strukturë të qartë ditore!

Struktura ditore fikse ofron siguri dhe orientim, dhe ndihmon në kundërvënie ndaj frikës ose mungesës së energjisë. Kjo është e rëndësishme veçanërisht në javët e ardhshme, pasi krejt papritur qëndron në dispozicion shumë „kohë e lirë“.

Caktoni

- ◆ **kohën fikse të ngritjes nga shtrati**
Ju mund ta filloni ditën pak më ngadalë ose më vonë, por kujdesuni për atë, që të mbani një ritëm të rregullt për ditën dhe natën.
- ◆ **vaftet fikse dhe të përbashkëta**
- ◆ **orarin fiks të punës për detyrat shkollore**
Informohuni se në çfarë forme i ofron detyrat shkolla e fëmijës suaj, se si e mban ajo kontaktin me Ju dhe fëmijën tuaj. Nëse mendoni, se detyrat e dhëna janë tepër voluminoze, lutemi t'u raportoni për këtë miqësisht mësuesëve. Ju nuk jeni as mësues dhe as nuk mund të zëvendësoni mësimin normal të shkollës!
- ◆ **kohën për telefonin celular**
Shkëmbimi përmes telefonave celularë dhe mediave sociale ofron mundësi, por gjithashtu përbën edhe rreziqe. Inkurajoni fëmijën tuaj të qëndrojë në kontakt me shokët. Por kushtohini vëmendje gjithashtu kohës të çliruar nga mediat (p.sh. gjatë natës dhe gjatë vafteve).
- ◆ **pushimet e shkurtra për lëvizje**
Krijoni hapësirë dhe motivim për lëvizje, më së miri në ajër të pastër! Mendoni për „sfida“ të vogla, dhe çdo ditë përpuni të përmirësoni aktivitetin tuaj fizik (litar kërcimi, koha e ecjes për një distancë të caktuar, përkulje në gju, ...). Për këtë mund të gjeni sugjerime në YouTube dhe tek aplikacionet e ndryshme.
- ◆ **ekuilibrin e kohës së përbashkët dhe mundësitë për tërheqje**
Ndiqni aktivitetet e përbashkëta (lojërat në shoqëri, lexoni libra, gatvani, ...). Por gjithashtu krijoni mundësi për çdo pjesëtar të familjes për tërheqje dhe për sferë private.
- ◆ **pjesmarrjen në detyrat e përditshme**
Marrja përsipër e përgjegjësisë është një mbrojtje e mirë ndaj reagimeve rënduese. Fëmijët mund të ndihmojnë në punët e shtëpisë. Fëmijët më të rritur mund t'u ofrojnë ndihmë edhe fqinjëve dhe për shembull mund të blejnë edhe për personat e moshuar.
- ◆ **orën fikse për të fjetur**
Kini parasysh moshën e fëmijës suaj dhe planifikoni pak kohë (të çliruar nga mediat) për ta lënë fëmijën tuaj të qetësohet. Ruani ritualet ekzistuese si „tregimet përpara gjumit“, ose të ngjashme me ato.

Në rast nevoje kërkoni ndihmë!

Këshillim shpirtëror përmes telefonit Tel.: 0800 – 111 0 111 ose 0800 111 0 222

Telefoni për fëmijët dhe të rinjtë – Numri për shkak të brengës – 0800 111 0 550

Konferenca Federale për Këshillim Edukimi (bke)

- Këshillimi online për Prindërit: www.bke-elternberatung.de

- Këshillimi online për të rinjtë: www.bke-Jugendberatung.de