ReBUZ Bremen

خطاب معلومات إضافي

عندما تُعقد المدرسة في المنزل - نصائح للعائلات

أعزائي الآباء والمربيين،

بناءً على الإجراءات السارية حاليًا للوقاية من زيادة انتشار العدوى، فإن المدارس مُغلقة، وتم نقل التعليم المدرسي إلى المنزل. وهذا الموقف الاستثنائي يتيح لكم الفرصة كعائلة بأن تُعيدوا ترتيب الأولويات للاهتمام بالأمور التي لا يتوفر لها إلا القليل من الوقت في روتين الحياة اليومية. حيث يمكنكم استغلال الوقت والتقرب من بعضكم بعضًا كأفراد عائلة واحدة. كما يمكنكم إحياء بعض الطقوس أو ابتكار طقوس جديدة، مثل الطبخ معًا وإجراء المحادثات أو التنزه أو اللعب أو مجرد التواجد سويًا.

ولكن بصفتك أحد الوالدين، لا يمكنك استبدال الحصص الدراسية أو تولي دور المعلم. ومن ثم سيحصل طفلك على المهام المتعلقة بالمحتوى من المدرسة. وستكون مهمتك هي تقديم الدعم والتحفيز لطفلك. وفيما يلي جمعنا لك بعض النصائح والاقتراحات للاستفادة من الأسابيع القادمة بصورة جيدة.

كيف أنظم عملية التعلم في المنزل؟

من الصعب دائمًا التعامل مع هذا الكم الكبير من المهام بنفسك. ومن ثم نقدم لك نصائح حول كيفية دعم طفلك في أداء المهام التي تكلفه المدرسة القيام بها في الأسابيع القليلة القادمة من المنزل:

- احصل على نظرة عامة: ألق نظرة على ما عليك فعله مع طفلك وخططوا الأسبوع سويًا. بالإضافة إلى المهام المدرسية، يشمل هذا أيضًا الالتزامات بالقيام بالأعمال المنزلية.
- وضح التوقعات وحدد أولويات المهام: أخبر طفلك بصراحة عما تتوقعه منه واسأله عن الأمور الهامة بالنسبة له في الأسابيع القليلة القادمة دون الذهاب إلى المدرسة. لن يُمكن إجراء المفاوضات بشأن بعض الأشياء، بينما يُمكن أن يُقرر طفلك بنفسه بعض الأشياء الأخرى، اعتمادًا على عمره (على سبيل المثال، اختيار المهمة التي يبدأ بها أو ما إذا كان يفضل أداء فروض المدرسة في الصباح أو بعد الظهر). اتفقوا سويًا على المهام ذات الأهمية البالغة والتي يجب ألا تتأخر بأي حال من الأحوال.
- ضعوا خطة: اكتب في جدول أسبوعي المهام **الفعلية** التي تم إنجازها بالفعل ومتى تم ذلك. وبذلك سيكون نصب عينيك الأمور التي تمت. وهذا يمنع سوء الفهم والنزاعات.
- باستخدام قائمة مهام لكل يوم على حده (3-5 مهام)، يمكنك تقسيم "الكم الكبير" من المهام إلى مراحل يومية صغيرة، مما يجعل الأمر واضحًا بالنسبة لطفلك، وأقل إجهادًا. شطب المهام التي تم إنجازها هو أمرٌ جيد ومحفز لطفلك.
- صمم مكان العمل: تأكد من أن طفلك لديه مكان ثابت لأداء مهامه المنزلية بحيث لا يتم تشتيت انتباهه. يجب ألا تكون الموسيقى الهادئة في الخلفية مزعجة وألا تتسبب الصور المتحركة (في التلفاز أو الحاسب الآلي) والكلام (المسلسلات الإذاعية) في تشتيت انتباه طفلك.
- أوقات العمل وفترات الراحة: استخدم ساعتك أو ساعة طفلك أو مؤقتك أو مؤقته أو المؤقت البيضاوي الخاص بأي منكما لتحديد وقت مراحل العمل، على سبيل المثال، لمدة 30 دقيقة. بعد كل مرة يتم فيها مقاطعة التركيز (على سبيل المثال بسبب الرسائل الواردة على الهاتف الجوال) يحتاج طفلك إلى بعض الوقت لينصب تركيزه على المهمة مجددًا. وهذا يجعل إنجاز المهام أكثر بطئًا. من الأفضل أن تأخذ قسطًا من الراحة بعد كل مرحلة عمل تتم بتركيز. يحتاج الأطفال الصغار إلى التبديل أو إلى استراحة بعد 15 دقيقة.
- عندما تصل إلى النهاية، يجب أن تنتهي كل المهام: عندما تنتهي مهام اليوم، يُصبح طفلك حرًا. ومن ثمّ اتركه يفعل ما يشاء في هذا الوقت ولا تُلقي عليه أوامر جديدة عفوية.

كيف أحفز طفلي على التعلم؟

التحفيز هو النقطة الأساسية لدفع عمليات التعلم. حيث يؤدي المستوى العالي من التحفيز الذاتي إلى خلق الحالة المزاجية والثقة بالنفس ونجاح عملية التعلم. لكن هذا التحفيز الذي ينبع من "الخارج" فعال أيضًا، طالما لم يُعايش المرء التعلم بوصفه واقع مفروض. حيث أن التحكم الخارجي القوي لا يُسبب شعورًا بالتوتر ويخلق حالة مزاجية سيئة لدى طفلك فحسب، بل أن نسبة نجاح عملية التعلم معه دائمًا ما تكون أقل.

وإليك بعض النصائح حول كيفية دعم طفلك في تحفيزه للتعلم:

- خطط لوقت التعلم مع طفلك واجعل لطفلك رأيًا في ذلك. امنح طفلك ثقة مسبقة في نفسه.
- اتفق على أهداف التعلم الواقعية مع طفلك ووضّح لطفلك أنك تثق في قدرته على تحقيق هذه الأهداف. شجع طفلك!
- ناقش مع طفلك كيف يمكنه المساعدة في تخطي الصعوبات.
- تأكد من أن طفلك يكافئ على تحقيق الأهداف. يجب أن يكون الهدف المطلوب الوصول إليه ونوع المكافأة متناسبين مع بعضهما بعضًا.

- وضّح لطفلك أن محتوى التعلم مهم وأنك تُقدّر جهوده المبذولة في التعلم. كن قدوة إيجابية لطفلك.
- يمكن أيضًا دعوة أصدقاء الطفل لدعمه في التعلم هاتفيًا أو عبر المحادثات عبر الفيديو.
- أظهر اهتمامك بنجاح طفلك في عملية التعلم، ولكن تجنب التحكم "المفرط" الموصوف أعلاه.

كيف يتعلم طفلي بصورة مستدامة؟

إذا لاحظت أن طفلك يتعلم بعض الأشياء المعقدة دون أي عناء في وقت فراغه، فهذا مع الأسف لا يضمن أن الأمر نفسه ينطبق على التعلم الدراسي. حيث أن المحتوى التعليمي لا يثير دائمًا اهتمام الطفل. يصبح تعلم المحتويات الدراسية أكثر نجاحًا إذا كان من الممكن تحديد محتوى التعلم بشكل مناسب، وتنظيمه، ودمجه في الهيكل المعرفي الحالي.

وتساعد تقنيات التعلم على تشكيل محتوى التعلم وحفظه وجعله مترابطًا. وكقاعدة عامة، يعد تعلم محتوى جديد أكثر استدامة كلما كان من الأفضل ربطه بمعارف طفلك السابقة. كما أن **تقنيات التعلم** المختلفة مفيدة اعتمادًا على الهدف التعليمي ومحتواه:

- وضع خطوط أو علامات عند النقاط الهامة (على سبيل المثال في أحد النصوص)،
- تلخيص المحتوى بنفسك (شفهيًا أو كتابيًا)،
- شرح المحتوى للآخرين (على سبيل المثال المشاركة في التعلم أو مع الآباء)،
- تطوير صور مثالية،
- الحفظ عن طريق القراءة المتكررة بصوتٍ عالٍ أو القراءة سويًا،
- إعداد ملاحظات أو بطاقات فهرسة (مثلاً للمفردات)
- إعداد أسئلتك الخاصة حول الشيء الجاري تعلمه (مثل النص)،
- صياغة عناوين للفقرات (على سبيل المثال في أحد النصوص)،
- إنشاء أمثلة تطبيقية (على سبيل المثال من الحياة اليومية).

من المهم أن يعرف طفلك ما فهمه بالفعل وما لم يفهمه. ومن ثمّ، حاول تكوين فكرة عن كيفية إتقان طفلك لمعالجة المهمة التعليمية. كل طفل لديه بعض الخبرات بالفعل في استخدام تقنيات تعلم محددة. ولكن يمكن أن تكون خبراتك في استخدام تقنيات التعلم مثيرة لاهتمام طفلك. قدم المشورة لطفلك وشجعه على فحص التقنيات الحالية وتجربة تقنيات جديدة.

كيف نُشكل اليوم بوصفنا عائلة؟

تتغير حياتك اليومية داخل الأسرة كثيرًا بسبب فقدان الأنشطة المعتادة. وهذا الأمر يشكل تحديات كبيرة لتنظيم الذات. من المهم على أي حال تنظيم اليوم بشكل جيد:

- حاول الحفاظ على إيقاع يومي، أي تحديد وقت للاستيقاظ، ثم اتبع ذلك بالطقوس المعتادة لتناول الإفطار.
- خططوا الوجبات سويًا - إذا كنت تعمل بعيدًا عن المنزل: قم بإعداد وجبة الغداء لطفلك حتى يحصل على الطعام اللازم له طوال اليوم. يمكن أن يكون تحضير الطعام سويًا نشاطًا جماعيًا رائعًا.
- اجمع الأفكار حول ما يمكن فعله في وقت فراغك. ذكر نفسك وطفلك بالأمور الممتعة (مثل الرسم، والهوايات اليدوية، وممارسة الألعاب، وعزف الموسيقى).
- يمكن أيضًا فعل الكثير في غرفة المعيشة الخاصة بك - سواء تمارين اللياقة البدنية أو اليوجا أو غيرها من الأنشطة الحركية. استخدم عروض التطبيقات ومقاطع الفيديو لعرض البرامج الرياضية وبرامج الحركة في المنزل، مفتاح النجاح هو تحديد وقت محدد من اليوم. لا تفرط في الأمر، واحتفل بكل نجاح!
- اتفق مع طفلك على موضوع **استخدام الوسائط الإعلامية.** ما هي الألعاب والتطبيقات التي يستخدمها طفلك؟ هل هناك بدائل لها؟ اقتراح: مشاهدة الأفلام الأصلية مع ترجمة (للأطفال الأكبر سنًا) أو شاهدوا الأفلام سويًا وتحدثوا عنها (الأطفال الأصغر سنًا). حدد وقت لاستخدام وسائل الإعلام! إذا لزم الأمر، استخدم الأقفال للأجهزة وأجهزة الراوتر.

تأكد من أن طفلك لديه توازن كافي من الحركة والتواصل مع أشخاص "حقيقيين". عليك كذلك معرفة الإمكانيات التي توفرها وسائل الإعلام خلال هذا الوقت، وبالأحرى عن طريق العروض التعليمية وإمكانية التواصل مع دائرة الأصدقاء.

عندما تسود المشاحنات . . . – كيف أتعامل مع النزاعات؟

أنت وطفلك تلتقون الآن أكثر من المعتاد. ومن السهل أن تندلع النزاعات بسهولة. وهذا يعني أن عليك الحفاظ على الهدوء وأخذ نفس عميق، ثم تبحثون عن حلول معًا. ولكي يتم هذا بشكل أفضل، إليك بعض الإرشادات:

- خذ بعض الوقت، وقم دائمًا بحل النزاع بهدوء، لا تفعل ذلك بينما تكون منزعجًا.
- اجلسوا معًا على طاولة واحضر أدوات للكتابة أمامك في حال احتجت إلى تدوين شيء أو تحديد موعد.
- اسأل نفسك مقدمًا عمّا يدور الأمر. حدد مقدار الوقت الذي ترغب في تخصيصه للمحادثة.
- لا تخلط الأمور معًا، وفقًا للشعار: "الأمر الذي أريد دومًا أن أخبرك به بالإضافة إلى ذلك ...!" دائمًا ما ينشأ نزاع كلما أراد أحدهم شيئًا مختلفًا عن الآخر ولم يرضخ أحدهم للأخر.
- تحدث عن كيفية تقبلك أنت وطفلك للموقف. كن ودودًا ومنتبهًا.
- قم بصياغة اهتمامات واحتياجات ورغبات كل منكما. قم بتحديد الاختلافات. لا توجد مشكلة في أن يرغب كل منكم في أشياء مختلفة.

- ابحث عن حلول مشتركة، ولا تقبل بالأمور مسبقًا.
- إذا حدث تصعيد للنزاع، أوقف المحادثة واستكملها لاحقًا.
- إذا لزم الأمر، قل فقط أنك تأمل في إيجاد حلول مقترحة من طفلك ثم اصمت باهتمام.

إذا لاحظت أنت وطفلك أن النزاعات تتصاعد وينتابكم الغضب والعجز بشكل متزايد، فاتصل بمركز تقديم المشورة (انظر مربع المعلومات أدناه).

يُصيبك الجنون من قلة الحركة – ما العمل؟

إذا توقفت الأنشطة الروتينية والأعمال اليومية المعتادة تمامًا وقضى جميع أفراد الأسرة وقتًا طويلاً في الشقة، فقد ينشأ شعور بالملل في مرحلة ما بسبب الرتابة.

وهذا الملل يمنحك الفرصة للتوقف عن سلوكك المعتاد واكتشاف المهارات القديمة أو مهارات جديدة. إذا تلقى طفلك عددًا أقل من الاقتراحات من الآخرين، فسيبدأ بعد مرور بعض الوقت في استخدام معارفه الحالية والدروس المستفادة في التفاعل مع البيئة. طفلك يحتاج إلى وقت لذلك وأنت بحاجة إلى التحلي بالصبر! حيث يخترع الأطفال ألعابًا إبداعية جديدة ويؤلفون القصص الخيالية ويجربون ما يجدونه أمامهم. بهذه الطريقة، يمكن اكتشاف الاهتمامات والمواهب. فقد يبدأ أحد الأطفال في الخياطة، ويملأ آخر أكوابًا بالماء ويُصدر منها أصوات أجراس، ويكوّن أخر أحجية الصور المقطوعة من المجلة أو يُعد وصفة لصنع كعكة جديدة. ويمكنك اكتشاف جوانب جديدة في طفلك.

كما لديك أيضًا إمكانية لإعادة اكتشاف قدرتك الإبداعية وسعادتك الشخصية عن طريق مرافقة طفلك والانخراط في ألعابه. قد يكون من المثير لطفلك تجربة الألعاب الفعلية قبل ألعاب الكمبيوتر. ماذا عن إنشاء قصة بالصور لتكون كتاب عن الحياة اليومية الجديدة غير المألوفة أو جمع الألعاب المخترعة التي تم اكتشافها؟

كما يتيح لك الملل أيضًا الفرصة لكي تنطلق أفكارك بحرية، وأن تحلم وتُدرك ما هو جيد بالنسبة لك وما ينقصك. يستفيد الأطفال عندما يكون لدى والديهم المزيد من الوقت لهم وعند وجودهم في المنزل. سيشعر طفلك بالراحة عندما يتمكنوا من أن يحكوا ما بداخلهم دون أن يتم تقييمهم، عندما لا تكون هناك "ضرورة" للشرح. كن واثقًا من أنك تستطيع السيطرة على هذا الوضع الصعب بشكل جيد ومستدام للمستقبل. ولا تنسى أبدًا: "الملل هو بوابة الخيال!"

كيف تتعامل مع الخوف عندما يصل إليك؟

"لماذا لم يعد مسموحًا لي بالذهاب إلى المدرسة؟"

"لماذا لم يعد بمقدورنا زيارة

الجد والجدة؟"

"متى يمكنني الذهاب إلى النادي الرياضي مرة أخرى؟"

"ما الذي سيحدث إن لم يعد

بمقدورك الذهاب

إلى العمل مجددًا؟"

يمكن أن تؤدي التغييرات العديدة إلى فقدان طفلك الإحساس بالأمان. حيث أن الأشياء التي لا يمكننا فهمها وإدراكها تثير الخوف بداخلنا. كيف يمكنك الرد بأفضل ما يكون بوصفنا أحد الآباء؟

- حاول أن تبقى هادئًا: يشعر الأطفال بمخاوف والديهم وانعدام إحساسهم بالأمان. تصرف بشكلٍ جيد وحاول الاسترخاء. تحدث عن مخاوفك مع شريكك أو مع أصدقائك ولا تنقلها إلى طفلك. احصل على المزيد من المعلومات عن طريق الموقع الرسمي (انظر مربع الرابط أدناه) حتى تتمكن من الإجابة على أسئلة طفلك. اعتمادًا على عمر طفلك، لا تدعه يشاهد الأخبار. حيث أن الصور تعلق بذهنه ويمكن أن تتسبب في فقدانه للثقة.
- اختر ما الذي يجب أن يعرفه طفلك بالفعل: لقد سمع طفلك الكثير عن فيروس كورونا في الأيام القليلة الماضية. تحدثوا سويًا عنه. ما الأسئلة التي تدور بذهن طفلك؟ ربما لديه بعض المعلومات غير الصحيحة؟ راقب أيضًا استخدام الوسائط الإعلامية (انظر أعلاه) وراقب طفلك ومن الأفضل أن تُطالعون المعلومات سويًا.
- اشرح الأمر بشكل مناسب للأطفال: من الصعب فهم طبيعة الفيروس، خاصة للأطفال الصغار. يمكنك التوصل إلى كلمات بديلة لتوضيح الأمر، على سبيل المثال هو مرض جديد ولا يعرفه جسدنا بعد. ويجري حاليا تطوير لقاح له، مثل بقية الأمراض. يعمل العديد من الأشخاص حول العالم حاليًا على ذلك. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات المناسبة للأطفال، على سبيل المثال على شعار صفحة أخبار الأطفال! في ZDF وعلى موقع شركة Meditricks ش.ذ.م.م. (انظر مربع الرابط أدناه). وهنا، يشرح دارسي الطب ماهية فيروس كورونا وكيفية التعامل معه في فيديو توضيحي.
- المسؤولية الشخصية: ناقش مع طفلك ما يمكنكم القيام به كعائلة لحماية أنفسكم من المرض. يمكنكم التدرب على غسل أيديكم بانتظام والعطس أو السعال في ثنية ذراعكم. يستمتع الأطفال بالمدح عندما نجاحهم في القيام بهذه الأشياء. (فيديو-) المكالمات الهاتفية مع الجدة والجد أو في نطاق دائرة الأصدقاء تساهم أيضًا بشكل هام في التعامل مع الموقف.
- الشعور بالارتياح: من الأفضل إجراء المحادثات في جو هادئ في المنزل. خصص وقتًا كافيًا لطفلك وطمئنه أنه لا داعي للقلق. الأمور المألوفة (مثل إعداد الوجبات سويًا، ووضع طفلك في الفراش، والقراءة بصوت عالٍ، واللعب، والعناق) كلها أمور مفيدة لطفلك. لا ينبغي أن تدور كل الأمور حول فيروس كورونا المستجد. يساعد خلق جو مُبهج في المنزل في التعلم والشعور بالارتياح.

عضوة مجلس الشيوخ للأطفال والتعليم:
HTTPS://WWW.BILDUNG.BREMEN.DE/START-1459

المراكز الإقليمية لتقديم المشورة والدعم:
WWW.REBUZ.BREMEN.DE

مواقع المعلومات الرسمية:

معهد روبرت كوخ: www.rki.de

الحكومة الاتحادية: www.bundesregierung.de

مواقع صديقة للأطفال: شعار أخبار الأطفال:
https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html

شركة Meditricks ش.ذ.م.م.:
www.meditricks.de/cke

الرعاية النفسية الهاتفية متاحة للجميع:
http://telefonseelsorge.de

مركز الإرشاد النفسي "الباب المفتوح" التابع لاتحاد البلدية الكاثوليكية في بريمن يوفر محادثات هاتفية في الوضع الحالي. يمكن الوصول إلى مركز تقديم المشورة: من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10:00 - 12:00 ومن الساعة 15:00 - 18:00 على رقم الهاتف: 0421-324272

رابط تقديم طلب للحصول على معونة طفل خاصة بسبب أزمة فيروس كورونا للوالد القائم منفردًا على تربية الطفل وللأسر محدودة الدخل: https://www.bmfsfj.de/kiz

الألعاب والرياضة التي يمكن ممارستها في المنزل:

https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zu-hause.html

www.youtube.com/alba.berlin

المؤسسة الناشرة:
مراكز تقديم المشورة والدعم في مجال علم النفس المدرسي والتعليم (SIBUZ) في برلين- بانكوف

ReBUZ west

تم التحرير لبريمن بواسطة ستيفاني هوفر

بتصريح من وزارة التعليم والشباب والأسرة في برلين

معلومات عن مركز تقديم المشورة النفسية للأطفال والمراهقين، ومكتب الصحة في بريمن

- يمكن إجراء التواصل الشخصي في المنزل في الحالات الحرجة الخاصة بالانتحار ومع العملاء ممن لديهم مشاكل "حرجة للغاية"
- يُرجى **عدم الحضور شخصيًا**، ولكن يجب دائمًا الاتفاق قبل ذلك عبر الهاتف (ينطبق ذلك أيضًا على الآباء)
- **رقم الطوارئ** متاح كالمعتاد من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 08.30 إلى 17.00 (6292 - 361 - 0421).
- يمكن الوصول إلى الزملاء عبر الهاتف لمناقشة جميع المتطلبات الخاصة بالآباء والأشخاص من المدرسة
- جميع مواعيد التشخيص معلقة حاليًا
- ينطبق هذا الإجراء حتى منتصف شهر أبريل 2020 على الأقل

معلومات من مكتب الخدمات الاجتماعية، بريمن:

- لا يوجد المزيد من المواعيد الشخصية، التواصل مع الآباء يتم عبر البريد الإلكتروني وعبر الهاتف
- والاستثناءات تكون عن طريق الزيارات المنزلية عندما يكون هناك خطر كبير على رفاهية الأطفال. حيث يتم تقييم الأمر ويتخذ مدير الحالة القرار.
- الاتصال بمدراء الحالات متاح عبر البريد الإلكتروني وعبر الهاتف. إذا لم يتم الرد عليك، يرجى المحاولة على المستوى التالي
- خدمة الطوارئ لا تزال متاحة على مدار 24 ساعة (0421 -6 99 11 33)
- جميع أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني مُجمعة هنا: https://www.amtfuersozialedienste.bremen.de/

المرفقات:

- قائمة مرجعية للعائلات
- bke-المشورة عبر الإنترنت للمؤتمر الاتحادي للمشورة التربوية
- كيفية الاستمرار في التعليم والامتحانات وما إلى ذلك؟ نصيحة لدمج المشورة عبر الإنترنت بمشاركة جامعة هيلدسهايم

قائمة مرجعية للعائلة لقضاء الوقت في المنزل أثناء العزل جراء فيروس كورونا المستجد

يمكن أن يكون قضاء الوقت مع العائلة بأكملها في المنزل أمرًا جيدًا، ولكنه مرهق كذلك.

لذلك من الجيد أن نقوم بتشكيل هذه المرحلة من التعايش سويًا بوعي.

نود أن نقدم لك بعض الأفكار للقيام بذلك.

ناقشوا النقاط التالية سويًا وأعدوا خطة عائلية:

- ☐ متى سنستيقظ؟ متى سنخلد للنوم؟
- ☐ متى سيُعد طعام؟ هل ستأكل الأسرة سويًا؟
- ☐ متى وأين يمكن للأطفال التعلم في هدوء؟ متى وأين يعمل الآباء في هدوء؟
- ☐ هل يُنجز الأطفال الفروض المدرسية يوميًا دفعة واحدة (على سبيل المثال من الساعة 9 حتى الساعة 12) أو على أجزاء أصغر (على سبيل المثال 4 مرات كل منها 45 دقيقة)؟
- ☐ من يساعد الأطفال في أداء المهام؟ هل يمكن التحدث مع الأم أو الأب؟ هل ستكون جالسًا أثناء ذلك؟ هل يمكن للأصدقاء أو الأقارب تقديم الدعم عبر الهاتف أو المحادثات عبر الفيديو؟
- ☐ ما المهام التي يقوم بها الأطفال في المنزل؟ من يساعد في مهام الطبخ وغسل الصحون وغسيل الملابس؟
- ☐ متى يتم الترتيب والتنظيف؟ يمكن مثلا قيام الجميع بالترتيب سويًا لثلاث مرات في اليوم لمدة خمس دقائق؟

- متى يحظى الجميع بوقت لأنفسهم؟ كم مقدار الوقت الذي يمكن قضاؤه على الهواتف المحمولة وأجهزة التلفاز وأجهزة الحاسب الآلي؟
- ما الكتاب الذي يقرأه الأطفال؟ ما هي الهواية التي يمكنك ممارستها من المنزل؟
- متى تفعل العائلة شيئًا لطيفًا سويًا؟ على سبيل المثال ممارسة لعبة، أو مشاهدة فيلم، أو قراءة كتاب؟
- متى وأين يمكن استنشاق بعض الهواء النقي دون الاقتراب من الأخرين على مسافة مترين؟

هذه الاقتراحات مطروحة على الصفحة https://t1p.de/wifz. وهناك المزيد من الأفكار هناك. يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول السلوك الصحيح للحد من مخاطر انتشار الفيروس هنا: https://t1p.de/z33l

إذا كان لديك مخاوف أو مشاكل، فلا يزال رقم المشاكل متاح:

116111 للأطفال والشباب (الاثنين-السبت الساعة 14-20) أو للآباء 1110550 - 0800 (الاثنين - الجمعة الساعة 9-11) أو www.nummergegenkummer.de

معلومات صحفية

مارس 2020

المؤتمر الاتحادي
للاستشارات التعليمية ش.ت.
bke-المشورة عبر الإنترنت
Herrnstraße 53, 90763 Fürth
الهاتف 0-14 77 9 (09 11)
الفاكس 97 54 74 (09 11)
bke@bke.de www.bke.de

bke-المشورة عبر الإنترنت تساعد الآباء في أزمة فيروس كورونا المستجد

الأمر الذي لم يكن يريد أحد تصديقه في البداية أصبح الآن حقيقة: يجب إغلاق المزيد والمزيد من المؤسسات الثقافية وإلغاء الفعاليات. تدفع الشركات الموظفين إلى العمل من مكاتبهم في المنزل ويقرر وزير الثقافة إغلاق المدارس. فجأة، أصبح الأطفال في المنزل دون أي خطط وهناك خطر من "الجنون جراء المكوث في المنزل".

كما توفر bke المشورة عبر الإنترنت الدعم للآباء في هذا الوضع الاستثنائي.

كيف يمكن للعائلة التعايش في الأسابيع المقبلة؟ ما الذي يمكن للآباء القيام به حتى تتمكن الأسرة من قضاء "وقت ممتع" مع بعضها البعض على الرغم من الظروف الخارجية المقيدة؟

يساعد وضع هيكل منظم في تجنب الغرق في الفوضى أو النزاعات التي تنشب بسبب الملل. إذا كان لديك قائمة مهام بها واجبات وأنشطة جميلة، فستشعر بقدر أقل من الملل. وهذا هو السبب في أنه من المهم للغاية لأطفال المدارس تحديد أوقات للعمل وأوقات لوقت الفراغ. أحيانًا
يساعد دمج التفاصيل الخاصة في اليوم: نزهة في أرضية غرفة المعيشة أو لعبة خريطة الكنز - ذهنيًا عبر غرف الشقة.

احصل على المساعدة الخارجية في حالة وجود نزاعات
يمكن أن يكون قضاء عدة أسابيع في المنزل سويًا أمرًا مرهقًا للغاية لجميع الأفراد ويمكن أن يُثقل ذلك العلاقات بين الآباء والطفل. كما قد تعود النزاعات التي اشتعلت لفترة طويلة من قبل في الظهور مجددًا في حالات استثنائية. عندئذ ينصح بطلب المشورة المتخصصة. وبين الأمور المعقدة الخاصة بأزمة فيروس كورونا، فإن العديد من مراكز تقديم المشورة التعليمية والأسرية
أغلقت مقراتها للحماية من انتشار الفيروس. إلا أن المشورة عبر الإنترنت التي تقدمها مشورة الآباء من bke، والتي يمكن للمتخصصين فيها تقديم المشورة أيضًا من المكتب المنزلي، متاحة على مدار الساعة للتعامل مع المخاوف والأزمات
الكبيرة والصغيرة. كما أن التبادل مع الآباء الآخرين متاح في أي وقت من خلال bke المشورة عبر الإنترنت ويمكن أن يخلق ذلك شعورًا بالراحة لديكم.

معلومات حول bke المشورة عبر الإنترنت
على الموقع الإلكتروني www.bke-beratung.de يمكن للشباب من سن 14 إلى 21 عامًا وللآباء الذين لديهم أطفال حتى سن 21 أن يجدوا نصائح فردية عبر الإنترنت.
يتم تقديم النصيحة دون الكشف عن هويتك مجانًا وبطريقة آمنة للبيانات. يدعم bke-مشورة الآباء (bke-elternberatung.de) الآباء والأسر في جميع القضايا ذات الصلة بالتعليم: في المواقف العائلية الصعبة، وحالات الانفصال والطلاق، ومشاكل الطفل في مؤسسات الرعاية النهارية أو المدرسة أو في بيئته الاجتماعية.

يقدم bke المشورة عبر الإنترنت بالتعاون مع المستشارين المؤهلين المساعدة بشكل فردي وسريع، ويمكن أن توفر دعمًا رائعًا في غضون مهلة قصيرة وأيضًا في حالة وقوع أزمة. بالإضافة إلى المشورة المهنية، يجد الباحثون عن المشورة أيضًا تبادلًا مع المتضررين على حد سواء. لذلك، فهذا العرض مناسب أيضًا
لتقديم المشورة في الموقع.

الاتصال مع bke المشورة عبر الإنترنت
هل تريد المزيد من المعلومات حول القضايا التعليمية؟ يُسعدنا تواصلك معنا!

CareHOPe - فاقدي الرعاية في الجامعات

تقديم المشورة المرافقة عبر الإنترنت:

سنجعل خدمتنا الاستشارية عبر الإنترنت متاحة حتى 19 أبريل 2020!

كما نريد أن نتفاعل مع المصاعب المختلفة للوضع الحالي ويمكن أن تساعد منصتنا عبر الإنترنت أيضًا خلال أوقات أزمة فيروس كورونا. نواجه جميعًا صعوبات مختلفة مع التغيرات الحالية في ألمانيا، ولكن بعض الأسئلة تتعلق بشكل خاص بوضع الحياة لفاقدي الرعاية (الشباب الذين يتلقون مساعدة الشباب الداخلية):

- كيف سأتمكن من مواصلة تعليمي الآن؟
- ماذا عن الامتحانات القادمة؟
- كيف يمكنني إدارة حالتي المالية؟
- هل يمكنني الاستمرار / تمديد السنة الاجتماعية التطوعية الخاصة بي؟

....

هل أنت مهتم بهذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة الأخرى أو تريد ببساطة التبادل مع الآخرين؟

إذًا لا تتردد في الاتصال بنا عبر مركز تقديم المشورة عبر الإنترنت! نود أيضًا أن نوفر لك مواردنا في الأوقات الصعبة ونتطلع إلى تلقي الاستفسارات من فاقدي الرعاية - حتى في القضايا التي لا علاقة لها بدراساتك!

سنجعل عرضنا متاحًا حتى 19 أبريل 2020. نظرًا للوضع الحالي، سنرد على طلبك بأسرع ما يُمكننا في غضون يومين. بالتأكيد هناك العديد من القضايا الخاصة غير المتوقعة والجديدة في الوضع الحالي. ليس لدينا إجابة على كل شيء حاليًا. لكننا نستغل قدراتنا والشبكات المتوفرة لدينا بقدر الإمكان.

www.jugend-hilfe-studiert.de