

اطلاعات ReBBZ

وقتی مدرسه در خانه برگزار می‌شود - نکاتی برای خانواده‌ها

والدین و معلمان گرامی،

به واسطه اقدامات انجام شده جهت محافظت در برابر ابتلای بیشتر، مدارس بسته شده و آموزش‌های مدرسه به خانه منتقل شده است. این وضعیت غیرعادی، به شما فرصت می‌دهد به عنوان خانواده روی مسائلی تمرکز کنید که در زندگی عادی برای آنها زمان اندکی داشتید. شما می‌توانید از این فرصت برای نزدیکتر شدن به اعضای خانواده استفاده کنید. شاید بتوانید رسم‌های قدیمی را احیا کنید یا موارد جدیدی اضافه کنید، مانند آشپزی کردن در کنار هم و گفتگو با هم، پیدامرو، بازی کردن یا صرفاً در کنار هم بودن.

به عنوان والدین، شما نمی‌توانید جای درس‌های مدرسه را بگیرید یا نقش معلم را ایفا کنید. مدرسه به فرزند شما تکالیفی می‌دهد تا در خانه انجام شود. نقش شما این است که به فرزند خود انگیزه دهید و از او حمایت کنید. ما نکات و پیشنهادهایی را برای شما گرد هم آورده‌ایم تا بتوانید هفته‌های آینده را درست برنامه‌ریزی کنید.

چگونه یادگیری در خانه را سازمان‌دهی کنم؟

این که مجبور باشید انبوهی از وظایف را با مسئولیت خودتان به عهده بگیرید همیشه دشوار است. در اینجا اطلاعاتی به شما می‌دهیم که بدانید در هفته‌های آینده چگونه می‌توانید از فرزندتان برای انجام تکالیفی که از مدرسه در خانه دریافت خواهد کرد حمایت کنید.

- یک مرور کلی انجام دهید: سر فرصت به همراه فرزندتان بررسی کنید که چه کاری باید انجام شود و همراه با هم برای آن هفته برنامه‌ریزی کنید. علاوه بر تکالیف مدرسه، این شامل کارهای خانه هم می‌شود.
- مشخص کردن انتظارات و ارزیابی تکالیف: صادقانه به فرزندتان بگویید از او چه انتظاری دارید و چه وظایفی از نظر شما اهمیت بیشتری دارد. همچنین از کودکان بپرسید در هفته‌های آینده که مدرسه نمی‌رود چه چیزی برای او اهمیت دارد. برخی مسائل قابل مذاکره نیست، درباره بقیه مسائل فرزندتان با توجه به سنش به تنهایی می‌تواند تصمیم بگیرد، (مثلاً اینکه از کدام درس شروع کند یا اینکه ترجیح می‌دهد صبح‌ها روی تکالیفش کار کند یا عصرها). با همنیگر مشخص کنید کدام تکالیف اهمیت بیشتری دارند.
- برنامه‌ریزی کنید: در یک برنامه هفتگی بنویسید کدام درس‌های خاص انجام خواهد شد و در چه زمانی. به این ترتیب، همه می‌توانند ببینند چه تصمیماتی گرفته شده است. این مانع از سوءتفاهم و جر و بحث می‌شود.
- با فرزندتان روی اهداف قابل دستیابی توافق کنید. فرزندتان را تشویق و ستایش کنید. از نظارت بیش از حد اجتناب کنید.

- با یک فهرست تکالیف برای هر روز (۳-۵ تکلیف) می‌توانید این «کوه بزرگ» را به مراحل کوچک روزانه تقسیم کنید. این باعث می‌شود کار برای فرزندتان قابل مدیریت باشد. خط زدن مشق‌های انجام شده، به فرزندتان احساس خوبی می‌بخشد و به آنها انگیزه می‌دهد.
- طراحی محل کار خود: لازم است فرزندتان مکان ثابتی برای انجام تکالیف مدرسه اش داشته باشد که چیزی حواسش را پرت نکند.
- ساعات کاری و زنگ تفریح: شما یا فرزندتان می‌توانید از یک ساعت، یا تایمر برای محدود کردن زمان کاری مثلاً تا ۳۰ دقیقه، استفاده کنید. کودکان کم‌سن و سال، پس از ۱۵ دقیقه به تغییر یا زنگ تفریح نیاز دارند، و کودکان بزرگتر پس از ۳۰ دقیقه.
- حتی اگر فکر می‌کنید فرزندتان باید بیشتر کار کند: ساعات کاری مشخص شده را رعایت کنید، حتی اگر همه تکالیف انجام نشده باشند. درباره نگرانی‌هایتان با معلم صحبت کنید.
- وقتی کار تمام شد، دیگر تمام شده: وقتی تکالیف آن روز انجام شده، فرزندتان دیگر آزاد است. به او این وقت را بدهید و با دستورات جدید بی‌مقدمه سراغش نروید.

ما به عنوان خانواده چطور باید برای روز برنامه‌ریزی کنیم؟

- زندگی خانوادگی روزمره شما به علت نبود فعالیت‌های معمول، برای همه اعضای خانواده تغییرات زیادی کرده است. در هر صورت، لازم است که به خوبی برای هر روز برنامه‌ریزی کنید:
- سعی کنید یک نظم روزانه را حفظ کنید، مثلاً برای بیدار شدن و رفتن به رختخواب زمان خاصی را تعیین کنید، مراسم معمول مثلاً با هم صبحانه خوردن را همچنان برگزار کنید.
- برای غذا خوردن در کنار هم برنامه‌ریزی کنید - اگر خارج از خانه کار می‌کنید: برای فرزندتان/همراه با او ناهار آماده کنید تا تمام روز غذا داشته باشد. آماده کردن غذا با هم یک فعالیت مشترک دلپذیر است.
- با فرزندتان خود ورزش کنید! تمرینات آمادگی جسمانی، یوگا یا سایر ورزش‌ها - از خیلی چیزها هم می‌توانید در اتاق محل زندگی خودتان استفاده کنید. از برنامه‌ها و ویدیوهای پیشنهاد شده برای مشاهده تمرینات و برنامه‌های ورزشی در خانه خود استفاده مطلوب را ببرید.
- درباره این که در وقت آزادتان چه کارهایی می‌توانید بکنید نظر بگیرید. به خودتان و فرزندتان یادآوری کنید که چه کارهایی سرگرم‌کننده است (مثلاً نقاشی، کاردستی، بازی کردن، آهنگ ساختن).
- با فرزندتان درباره استفاده رسانه‌ای توافق کنید. فرزندتان از چه بازیها و برنامه‌هایی استفاده می‌کند؟ آیا جایگزینی برای آنها وجود دارد؟ پیشنهاد: **ReBBZ** REGIONALE BILDUNGS- UND BERATUNGS-ZENTREN

فیلم‌هایی به زبان اصلی با زیرنویس تماشا کنید (کودکان بزرگتر) یا با هم فیلم ببینید و درباره آنها حرف بزنید (کودکان کم سن و سال). مدت زمان استفاده از رسانه را محدود کنید! در صورت لزوم، برای دستگاه‌ها و مودم‌ها قفل بگذارید.

- لازم است فرزندتان تناسب کافی از طریق حرکت و تماس با افراد «واقعی» برقرار کند. اما از فرصتی که رسانه‌ها در طی این مدت ارائه می‌دهند هم استفاده کنید، مثلاً به عنوان یک پیشنهاد آموزشی و یک فرصت برای در تماس بودن با دوستان. از شبکه‌های تلویزیونی آموزشی ZDF، ARD و NDR استفاده کنید.

وقتی کارها سخت می‌شود... -

چگونه با درگیری‌ها کنار بیایم؟

شما و فرزندتان اکنون بیش از معمول با هم وقت می‌گذرانید و در حال حاضر همه اعضای خانواده تحت‌تأثیر این وضعیت بفرنج قرار دارند. به راحتی ممکن است بین شما درگیری و اختلاف پیش بیاید. در صورت این پیشامد، آرامش خود را حفظ کنید، یک نفس عمیق بکشید و سپس با هم دنبال راه حل بگردید. برای کمک در انجام این کار، به نکات زیر توجه کنید:

- عجله نکنید. همیشه مشکلات را در آرامش حل کنید، نه وقتی ناراحت و عصبانی هستید.
- با هم دور یک میز بنشینید. قلم و کاغذ جلوی خودتان بگذارید تا بتوانید چیزی که با یکدیگر توافق می‌کنید را بنویسید.
- پیشاپیش از خودتان بپرسید این جر و بحث به خاطر چیست. مشخص کنید برای این گفتگو به چقدر زمان نیاز دارید.
- همه مسائل را با هم قاطی نکنید، مثل این جمله: «و همیشه می‌خواستم این هم بهت بگم که...» درگیری وقتی پیش می‌آید که یک نفر چیز متفاوتی را می‌خواهد و هیچ یک از طرفین کوتاه نمی‌آید.
- درباره دیدگاه خودتان و فرزندتان نسبت به موضوع صحبت کنید. مهربان و خوش‌برخورد باشید.
- هر دو طرف علائق، نیازها و خواسته‌هایشان را مطرح کنند. تفاوت‌ها را بیان کنید. هیچ اشکالی ندارد که آدم‌ها چیزهای مختلفی را بخواهند.
- اگر دنبال یک راه حل مشترک می‌گردید، پیشاپیش راه حل خودتان را تحمیل نکنید.
- اگر بحث بالا گرفت، گفتگو را متوقف کنید و بعداً ادامه‌اش دهید.

بی‌حوصلگی - زیاد بد هم نیست!

وقتی کارهای روزمره و فعالیت‌های معمولی تمام می‌شود و همه اعضای خانواده مدت زیادی را در یک آپارتمان کنار هم می‌گذرانند، ممکن است به علت یکنواختی زندگی، بعضی وقت‌ها احساس بی‌حوصلگی کنند.

بی‌حوصلگی به شما این فرصت را می‌دهد که الگوهای آشنای رفتاری را در هم بشکنید و توانایی‌های قبلی یا توانایی‌های جدیدی را در خودتان کشف کنید. در این صورت، کودکان بازی‌های جدید خلاقانه‌ای ابداع می‌کنند، داستان‌هایی می‌آفرینند و با هر چه دم دستشان است تجربه کسب می‌کنند. به این ترتیب علائق و

استعدادها را می‌توان کشف کرد. یک کودک شروع به خیاطی می‌کند، یکی دیگر توی چند لیوان آب می‌ریزد و با آنها صدا در می‌آورد، از یک مجله پازل درست می‌کنند یا یک دستور جدید برای پختن کیک پیدا می‌کنند. پس می‌توانید از این فرصت برای کشف جنبه‌های دیگر فرزندتان استفاده کنید.

بی‌حوصلگی این فرصت را نیز در اختیار فرد قرار می‌دهد که به افکارش اجازه دهد آزادانه رها شوند، رویاپردازی کند و ببیند چه چیزهایی خوب است و جای چه چیزهایی خالی است. و یادتان باشد: «بی‌حوصلگی دروازه خیال‌پردازی است!»

چگونه با ترس روبرو شویم؟

«چرا نمی‌توانم به مدرسه برگردم؟»

«چرا دیگر نمی‌توانیم به پدربزرگ و مادربزرگ سر بزنیم؟»
«اگر دیگر سر کار نروید چه می‌شود؟»

تغییرات فراوان، به همراه نگرانی‌های والدین، ممکن است منجر به احساس نگرانی و ناامنی فرزندتان شود. مسائلی که درکشان نمی‌کنیم یا نمی‌توانیم دسته‌بندی کنیم ما را می‌ترساند. بهترین واکنشی که شما به عنوان والدین می‌توانید در قبال این موضوع نشان دهید چیست؟

- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید: کودک ترس و ناامنی والدینش را احساس می‌کند. سخت نگیرید و سعی کنید آرامشتان را حفظ کنید. درباره نگرانی‌هایتان با همسر یا گروه دوستان‌تان صحبت کنید و آنها را به فرزندتان منتقل نکنید. وبسایت‌های رسمی را بررسی کنید تا بتوانید به سوالات فرزندتان پاسخ دهید. بسته به سن و سال فرزندتان، اجازه دهید اخبار را ببیند! تصاویر در ذهن او حک می‌شود و ممکن است ناراحت‌کننده باشد.

- اطلاع از مطالبی که فرزندتان تا کنون فهمیده است: در چند روز گذشته، فرزندتان حتماً درباره ویروس کرونا مطالبی را شنیده است. با هم در مورد این موضوع صحبت کنید. فرزندتان چه سؤالاتی دارد؟ ممکن است اطلاعاتی به دست آورده باشد که نادرست باشند؟ بهتر است با هم این اطلاعات را مرور کنید.

- با زبان کودکان توضیح دهید: مخصوصاً برای کودکان کم سن و سال‌تر، درک این موضوع دشوار است که ویروس چیست. اطلاعات مناسب برای کودکان را می‌توان مثلاً از صفحه logo که اخبار کودکان در ZDF است و در وبسایت Meditricks GmbH ملاحظه نمود

- مسئولیت شخصی: با فرزندتان صحبت کنید که به عنوان یک خانواده برای محافظت از خود در برابر بیماری چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید. دست‌هایتان را مرتباً بشویید و در گودی آرنجتان عطسه یا سرفه کنید، می‌توانید با هم این کار را تمرین کنید. کودکان خوشحال می‌شوند که در صورت موفقیت در این کار آنها را تشویق کنید. تماس صوتی-تصویری با پدربزرگ و مادربزرگ یا با دوستان نیز نقش مهمی در کنار آمدن با این وضعیت دارد.

- احساس خوب داشته باشید: بهترین راه گفتگو این است که در یک جو آرام در منزل گفتگو کنید. برای کودکان وقت بگذارید و به او اطمینان دهید جای هیچ نگرانی نیست. ساختارهای آشنا (مثلاً غذا خوردن در کنار هم، به تخت‌خواب بردن، بلند کتاب خواندن، بازی کردن، در آغوش گرفتن) برای کودکان مفید است. همه فکر و ذکرتان نباید ویروس کرونا باشد. یک

- محیط شاد در خانه به یادگیری و داشتن احساس خوب کمک می‌کند.

اطلاعات و افراد پاسخگو:

وبسایت‌های اطلاعاتی رسمی:

مؤسسه رابرت کُخ: www.rki.de

دولت فدرال: www.bundesregierung.de

برنامه تمرین و ورزش:

آلبا-برلین: www.youtube.com/albaberlin

وبسایت‌هایی که مطالب مفیدی برای کودکان دارند:

!logo اخبار کودکان در ZDF:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

رادیوی مدرسه NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html>

Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke/

برای درگیری‌های خانوادگی:

مرکز مشاوره آموزشی:

<https://www.hamburg.de/erziehungsberatung/>

تلفن والدین هامبورگ (۰۵ ۵۰ ۱۱۱-۰۸۰۰)

خدمات اجتماعی عمومی (ASD) دفاتر رفاهی جوانان منطقه یا، در روزهای آخر هفته، خدمات اضطراری کودکان و نوجوانان (تلفن ۰۴۰۴۲۸۱۵۳۲۰۰)

• مراکز آموزشی و مشاوره‌ای منطقه (ReBBZ)

<https://www.hamburg.de/rebbz>

در آنجا می‌توانید ReBBZ مربوطه خود را پیدا کنید. همچنین می‌توانید از مدرسه فرزندتان، شماره تلفن ReBBZ مربوطه را بپرسید.

مرکز آموزش و مشاوره بیماری/اوتیسم آموزش و پرورش

<https://www.hamburg.de/bsb/bbz>