

معلومات هامة من المركز الاستشاري في مديرية التربية والتعليم

عندما تنتقل المدرسة الى البيت

نصائح الى أولياء الأمور

بأية وظائف ممكن ان يبدأ, وفيما لو يريد ان يباشر فيها في الصباح او بعد الظهر. الرجاء ان توضح للطفل ماهي الوظائف المهمة والذي يجب أن يقوم بها.

وضع خطة:

قم بوضع خطة أسبوعية متكاملة تحتوي على وظائف محددة يجب القيام بها من خلال الطفل ومتى عليه الانتهاء منها, بحيث يكون واضح للجميع ماهي المهام ومتى يجب اتمامها من دون أي سوء تفاهم ممكن أن ينشأ بين المربي والطفل.

اتفق مع طفلك على أهداف ممكن تحقيقها

شجع طفلك وقم بمدحه وابتعد قدر الامكان عن التحكم المفرط فيه.

أنشاء لائحة مهام يومية:

من الممكن ان تحتوي لائحة المهام اليومية على 3 الى 5 وظائف وبهذا يكون تم تقسيم الواجبات الكثيرة على مراحل صغيرة تساعد الطفل على ان يكون متحمس لانهاؤها وأن يشعر بالسعادة حين يشطب الوظائف الذي قام بأتمامها.

تحديد مكان في المنزل للوظائف المدرسية:

الرجاء الأخذ بعين الاعتبار بأن تحديد مكان مريح, غير متغير بشكل يومي وبعيد عن اللهو عامل مهم جداً يساعد على تركيز الطفل بشكل أكبر.

تحديد أوقات العمل المدرسية والاستراحة:

نصح باستعمال ساعة الكترونية لتحديد مراحل العمل والاستراحة. على سبيل المثال يمكن ان يتم يتناوب مراحل العمل والاستراحة على الشكل التالي. الاطفال الصغار ممكن ان يحصلوا على أستراحة صغيرة بعد 15 دقيقة من العمل. أما الأطفال الكبار فيبعد حوالي 30 دقيقة.

حتى في حال انك تظن بأن طفلك يستطيع أن يقوم بمراحل عمل أطول عليك أن تحافظ على تناوب فترات الاستراحة مع العمل المنصوح بها وحتى اذا لم يستطع طفلك انهاء المهام في الوقت المحدد له. بأمكانكم التحدث

أعزائي أولياء الأمور

بسبب تدابير الحماية ضد العدوى تم إغلاق المدارس ونقل العملية التعليمية الى المنزل. هذا الوضع الاستثنائي يقدم للعائلة في نفس الوقت فرصة نادرة للاهتمام باشياء لم تكن عادة في الحسبان او الاهتمام اليومي. بامكان استغلال هذه الفرصة للتقرب كعائلة من بعضكم البعض بشكل اكبر. لربما بامكانكم اعادة احياء طقوس قديمة او تفعيل نشاطات جديدة في اطار العائلة مثل الطبخ الاسري للعائلة المصغرة, احاديث بين افراد العائلة, التنزه ضمن اطار العائلة المصغرة أو ممارسة الألعاب المنزلية. وكأولياء أمور ليس مهمتكم لعب دور المدرس لأن اطفالكم سوف يحصلون على معلومات ووظائف عن طريق المدرسة مباشرة. مهمتكم هي فقط مساندة الطفل وتحفيذه. لهذا نود ان نقوم باعطائكم بعض الارشادات والنصائح حتي يكون باستطاعتكم من خلالها وضع خطة جيدة للتعامل مع هذه المرحلة في الاسابيع المقبلة.

كيف يمكنني تنظيم التعليم في المنزل؟

من الطبيعي أن تجد صعوبة في تنظيم جبل من المهام الذي يقع على مسؤوليتك الخاصة. نحن نريد أعطائكم بعض النصائح الهامة عن كيفية دعم طفلك بشكل جيد وفعال بآتمام الواجبات التي سيحصل عليها من المدرسة خلال الأسابيع القادمة.

ألقاء نظرة عامة على المهام:

أطلع أولاً بهدوء مع طفلك على المهام والواجبات التي يجب القيام بها وقم بوضع خطة أسبوعية لإنهائها. بجانب الواجبات المدرسية هناك أيضا مهمات منزلية يمكن القيام بها.

توضيح المطلوب ووضع أولويات:

اطلع طفلك بشكل شفاف وواضح على المهام المتوقعة منه واخبره بما تعتقد أنه مهم. أسأل طفلك ايضا عن الاشياء التي يعتقد انها مهمة له في الاسابيع المقبلة من دون ان يكون بامكانه زيارة المدرسة فيها. بعض الأمور الواجبات المدرسية يجب اتمامها من دون أي مساومة عليها وبعض الأمور ممكن التفاهم عليها بشكل مباشر. يجب أخذ عمر الطفل بعين الاعتبار, حيث بامكان الطفل الفرار بنفسه عنها, مثلا يمكن الطفل أن يقرر بشكل ذاتي

مع المعلم أو المعلمة في حال كان لديكم أية مخاوف تتعلق بطفلكم.

الانتهاء من كتابة الواجبات يعني فعلا الانتهاء منها

ولا ننصح بأعطاء الطفل أي واجبات أخرى غير التي تم الاتفاق عليها وكانت محتوى اللانحة اليومية للواجبات في حال انتهائه منها.

كيف بإمكان العائلة تنظيم يومها بشكل مفيد؟

تتغير اليوميات الأسرية بشكل كبير لجميع

أعضاء الأسرة عندما تغيب عنها الأنشطة اليومية المعتادة مثل العمل والمدرسة. من المهم تنظيم اليوم بشكل جيد للحد من التأثير السلبي لهذا التغيير الكبير.

حاول أن تحافظ على الأيقاع الذي اعتدت عليه, أي حاول تحديد أوقات الاستيقاظ وأوقات النوم الاعتيادية, والاستمرار بالتمسك بالطقوس اليومية المعتاد عليها مثل الفطور الصباحي.

خطط لتناول وجبات الطعام سويا مع العائلة.

في حال كنت تعمل خارج المنزل قم بتحضير وجبات الطعام الرئيسية لطفلك بشكل مسبق بحيث يستطيع الطفل تناولها في أوقاتها المحددة. تحضير الطعام بشكل جماعي ممكن أن يشكل حالة إيجابية لدى الأسرة.

مارس الرياضة مع أطفالك.

بغض النظر عن نوع الرياضة التي تمارسها فيما لو كانت تمارين حركات معينة أم يوجا مثلا فيمكنك القيام بها وتنظيمها في غرفة الجلوس بشكل اعتيادي. بإمكانك الاعتماد على برامج رياضية من هذا النوع ممكن الحصول عليها من خلال تطبيقات الهاتف الذكي أو عن طريق فيديوهات في الإنترنت.

ابتكار أفكار لتنظيم أوقات الفراغ

قم بتذكير نفسك وطفلك بالنشاطات التي تجلب البهجة مثل الرسم والأشغال اليدوية وممارسة لعبة منزلية جماعية وممارسة الموسيقى.

قم بإبرام اتفاقيات تخص الاستخدام المفرط به

للهواتف الذكية والإنترنت

في حال مشاهدة الأفلام الأجنبية ممكن اقتراح

أن تتم مشاهدة هذه الأفلام في لغتها الأصلية

مع الترجمة في أسفل الشاشة لتقوية التلميذ

في اللغات الأجنبية. أو مثلا مشاهدة فيلم بشكل

جماعي والنقاش والتحدث عنه في إطار

الأسرة بعد انتهاء الفيلم.

قم بتقنين وقت استخدام الإنترنت وابعث عن نشاطات

بديلة تجلب السعادة لطفلك. بإمكانك تقنين الإنترنت

عن طريق معالجة الروتر بحيث تقنن فترات استقبال

الأجهزة للإنترنت.

تأكد بأن طفلك لديه ما يكفي من عروض بديلة

تدخل توازن صحي على نشاطاته اليومية

هذا التوازن ممكن الحصول عليه من خلال

ادخال الحركة الجسدية في اللعبة والتواصل

الطبيعي مع ناس من خارج نطاق الإنترنت.

وحاول أن تستثمر في نفس الوقت الفرصة التي

يقدمها الإنترنت من خلال البرامج التعليمية

لقتوات تلفزيونية مثل:

ARD, ZDF, NDR

ماذا بإمكانني أن أفعل إذا واجهتني

مشاكل في تطبيق النصائح مع طفلي؟

وكيف أتعامل مع الصراعات الأسرية

داخل المنزل؟

بسبب الجلوس في البيت تلقتي باطفالك وأفراد

أسرتك بشكل مكثف عن ما قبل وربما يعاني

كل فرد من أفراد الأسرة من ضغط ما ولهذا

ممكن أن يحصل شجار ومشاكل بين الأفراد

أكثر مما هو معتاد عليه. حاول في هذه

الحالات الحفاظ على هدوئك, خذ نفس عميق,

وبعدها أبحث عن حل جماعي لهذه المشكلة.

وحتى ينتهي لك ذلك نود أن نقدم لك بعض

الإرشادات:

حاول أن تأخذ وقتك الكافي وعالج المشكلة

بشكل هادئ ولا تعالجها عندما تكون في حالة

غضب.

اجلس مع أفراد الأسرة على المائدة وليقم كل

منكم بتدوين ما تم الاتفاق عليه بشكل خطي.

قم بسؤال نفسك عن المشكلة أولا وحدد كم من

الوقت تريد استثماره في هذه الجلسة.

لا تخط المشاكل القديمة بالمشكلة الآنية بل

حاول أن تعالج كل مشكلة على حدها في نفس

الوقت. المشاكل تنتج عادة عندما يريد كل فرد

شيء مختلف عن الفرد الآخر ولا يريد أحد

التنازل عما يريد.

تكلم كيف ترى المشكلة وكيف يراها طفلك

بشكل ودي ومن دون غضب.

حاول ان تصيغ اهتمامات واحتياجات الطرفين
وقم بتحديد الفوارق بوجهات النظر التي لا
تفسد الحل بل هي شيء طبيعي.
حاول ان تجد حل مشترك ولا ترضى قبل ان
تجد هذا الحل الذي يرضي الطرفين.
في حال تفاقم المشكلة عليك بانهاء الجلسة
واعادة استكمالها بعد ان تهدء النفوس.

الملل: ليس دائما شيء سيء:

عندما يتوقف الروتين اليومي والمشغل
المعتادة وتضطر الأسرة الى قضاء يومها
الكامل في المنزل لأوقات طويلة ينشأ أحيانا
شعور بالملل. الشعور بالملل يقدم لنا من ناحية
ثانية فرصة بالتفكير بالسلوكيات الروتينية
واسبدالها بسلوكيات او نشاطات قديمة لم نعد
نزاولها او ابتكار سلوكيات ونشاطات جديدة ما
كانت لتخطر ببالنا لولا لم نشعر بالملل.
الأطفال يقوموا عادة بابتكار ألعاب جديدة خلاقة
, ويقوموا بالتجارب المسلية على ما يجده
حولهم. في هذه المواقف ممكن اكتشاف مواهب
واهتمامات جديدة لدى الأطفال. يبدأ الطفل مثلا
بالخيطة, او يملء الأكواب بالماء ويحاول
قرعها لترن رناً موسيقياً أو ابتكار أحجية من
المجلات المتوفرة أو ابتكار وصفة جديدة لصنع
قوالب الحلوى. وبهذا تكتشفوا جوانب
واهتمامات جديدة عند أطفالكم. الملل يقدم
فرصة فريدة لاطلاق الأفكار والأحلام
واكتشاف الذات مثلا ما هي الأمور الذي
تسعدني وماهي الأمور التي افتقدتها حاليا.
الملل هو الباب العريض للخيال الخلاب.

كيف نتصرف عندما يزورنا

الخوف؟

لربما طرح اطفالكم أسئلة عليكم مثل:
"لماذا لا أستطيع الذهاب الى المدرسة؟"
"لماذا لا أستطيع زيارة جدي وجدتي؟"
"ماذا يحصل اذا لم تستطع مزاوله العمل مرة
أخرى؟"

عندما يطرأ على حياتنا اليومية العديد من
التغيرات وتكون هذه التغيرات مصاحبة بقلق
من جهة الأهل عندها ينتج عند الأطفال بعض
القلق والخوف ايضا. الأمور التي لا نفهمها
ولا نستطيع تصنيفها بشكل جيد تولد عندها
الخوف. كيف يمكن ان نتصرف الأهل في هذه
الحالة؟

حاول الحفاظ على الهدوء.

لأن الأطفال تشعر بقلق ومخاوف أهلها بشكل مباشر.
حاولوا أن تقوموا بأشياء جيدة ومريحة لأنفسكم. تكلموا
في العلاقة فيما بينكم اي الاب والام او مع اصدقائكم
عن القلق الذي يساوركم حاليا من دون ان تخبروا
طفلكم عنها. حاولوا أن تحصلوا على المعلومات
الموثوق فيها من مواقع الأنترنت الجديرة بالثقة في
حال طرح طفلكم اسئلة في هذا المجال. حاولوا ان
تمنعوا اطفالكم من سماع الأخبار وهذا يتعلق طبعا
بعدم الطفل في الدرجة الأولى. صور الأخبار السلبية
تبقى ملصقة في ذاكرة الطفل وتؤثر فيه سلبياً.

تناول المعلومات التي يعلمها طفلك بشكل مباشر
والتي سمع عنها من جهات مختلفة عن فايروس
كورونا وتكلم معه في هذا الشأن وحاول ان تفهم منه
ماهي الاسئلة التي ترواد ذهنه حاليا, لربما التقط
معلومات خاطئة, لذا حاول تصحيحها له.

شرح الموضوع بطريقة صديقة للأطفال

الأطفال وخاصة الصغار منهم لديهم صعوبة بفهم
وتصور ما هو الفايروس. معلومات سهلة الفهم
والاستيعاب ومخصصة للأطفال تجدها على سبيل
المثال في برنامج الأطفال (لوجو) على محطة ال

; Meditricks GmbH; ZDF

المسؤولية الشخصية:

تكلم مع طفلك ماذا بإمكانكم كأسرة فعله لتجنب
العدوى. غسل الأيدي بشكل منتظم, وعند العطس
والسعلة المفاجئ يجب تغطية الفم بالكوع وليس
بالأيدي, مارس مع أطفالك على هذا السلوك في البيت
ليتمرنوا عليه. الأطفال يفرحون بالثناء عندما يقوموا
بسلوك جيد فلا تبخل عليهم بذلك. التواصل الهاتفي
عن طريق الفيديو مع أفراد الأسرة مثل الجد والجددة
التي لايمكن زيارتهم في الوقت الحالي أو الأصدقاء
ممكن ان يخفف من وطنة الأشتياق لهم.

الشعور بالرضى:

تناول الأحاديث في جو هادئ في المنزل ممكن أن
يُدخل إلى نفوسنا الشعور بالرضى. اعطي نفسك
الوقت الكافي لتهنئة الأطفال وأعطاهم الشعور بأن
كل شيء على مايرام ولا يوجد سبب للقلق.
تنظيم الوقت وتفعيل نشاطات أسرية مثل تناول الطعام
سويا, أو مرافقة الطفل الى سريره, وقراءة قصة له
في السرير, اللعب والمداعبة سويا تشعر الطفل
بالراحة والأطمئنان. لا يجب ان يأخذ الحديث عن
فايروس كورونا في المنزل حيز كبير من الوقت. الجو

الهادئ والسعيد في البيت يساعد الطفل على الشعور
بالراحة وبالتركيز في الواجبات المدرسية.

جهات المعلومات والاتصال:

مواقع المعلومات الرسمية:
معهد روبرت كوخ: www.rki.de
الحكومة الفيدرالية: www.bundesregierung.de
برنامج التمرين والرياضة:
ألبا برلين: www.youtube.com/albaberlin
مواقع الويب التي تحتوي على معلومات ملائمة للأطفال:
شعار أخبار الأطفال! من ZDF:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>
راديو المدرسة NDR:
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html>
Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke/
في حالة النزاعات العائلية:
مركز الاستشارات التربوية:
<https://www.hamburg.de/erziehungsberatung/>
هاتف الآباء (50 05 111-0800) Hamburg
الخدمات الاجتماعية العامة (ASD)
مكاتب رعاية الشباب في المنطقة أو في
الخدمات الاجتماعية العامة (ASD)
مكاتب رعاية الشباب في المنطقة أو في
خدمة الطوارئ للأطفال والشباب في عطلة نهاية الأسبوع
مراكز الاستشارة المدرسية (ReBBZ):
<https://www.hamburg.de/rebbz/>
هناك يمكنك أن تجد المسؤول عنك ReBBZ
يمكنك أيضاً الذهاب إلى مدرسة طفلك والسؤال عن
رقم هاتف المركز الاستشاري المسؤول عن مدرسة طفلك
ReBBZ
المركز التربوي في حالة المرض / التوحد
<https://www.hamburg.de/bsb/bbz/>

الأصدار الخاص لمديرية التربية والتعليم في هامبورغ

شكر خاص الى مركز الاستشارة والأرشاد النفسي في
برلين بانكوف لمساهمته الكبيرة في إصدار هذا
المنشور.

المتابعة والتدقيق: مركز الاستشارة المدرسية في
هامبورغ.