

AR معلومات للوالدين: عندما يتمّ التعلم في البيت

كيف يمكنني تنظيم التعلم في المنزل؟

من المؤكد أن تنظيم وإنجاز مجموعة الوظائف كلها بنفسك ليس بالأمر السهل. فيما يلي تجد مجموعة معلومات حول كيفية دعم طفلك في أداء المهام التي يتلقاها من المدرسة في المنزل:

- **احصل على نظرة عامة:** ألق نظرة بهدوء على ما يجب أن يفعله طفلك وخططا الأسبوع معاً. و من المستحسن الجمع بين تخطيط الواجبات المدرسية وتخطيط الواجبات المنزلية.
- **شرح التوقعات:** أخبر طفلك بوضوح أن التعلم يحدث حتى عندما تكون المدرسة مغلقة. قف بجانب المدرسة. أظهر لطفلك أن المحتوى التعليمي مفيد. قم بتقدير جهوده في التعلم.
- **أنشئ خطة:** قم بدمج خطة عمل المدرسة في خطة أسبوعية ملموسة لمنزلك على أن يكون ما هو متفق عليه مرثياً للجميع. فهذا يمنع سوء الفهم والنزاعات. يستطيع طفلك حسب عمره أن يقرر أشياء مختلفة (على سبيل المثال ، المهمة التي يبدأ بها أو في أي وقت من اليوم يريد العمل بالأمور المدرسية). تأكد من وجود فترات استراحة كافية.
- من خلال قائمة المهام لكل يوم (3-5 مهام) ، يمكنك تقسيم "الجبل الكبير" إلى مراحل يومية صغيرة ، مما يسهل على طفلك فهمه. إن القيام بشطب المهام المنجزة جيد لطفلك ويحفزه.
- **صمم مكان العمل:** تأكد من أن طفلك لديه مكان ثابت لعمله المدرسي بما يضمن عدم تشتت انتباهه. فالصور المتحركة (التلفزيون والكمبيوتر) والكلام (اللعب الإذاعي) يشتت المخ.
- **تعلم كيفية التعلم:** إذا لزم الأمر ، تبادل الأفكار مع طفلك حول استراتيجيات التعلم الجيدة. شارك تجاربك الإيجابية.
- **عند الانتهاء تكون النهاية:** عندما تنتهي مهام اليوم ، يكون طفلك حراً. لذا امنحه هذا الوقت ولا تعطه أوامر إضافية. بالنسبة للأطفال الذين ينجزون ببطء أو الذين يعانون من صعوبة في التركيز يوصى بتحديد أوقات ثابتة.

الأعضاء الوالدين ،

لقد أكملنا الآن أكثر من أسبوعين في وضع استثنائي بالنسبة لنا جميعاً لذلك يجب إعادة تنظيم العمل ورعاية الأطفال. إن حياتنا كلها أصبحت تتبع قواعد مختلفة تماماً. وبشكل عام فإن الوضع الحالي يمثل مرحلة إجهاد استثنائية لنا جميعاً، وكذلك لأطفالكم.

لقد حصلتم على عروض التعلم في المنزل من مدرستهم. و كما نعلم كلنا فإن الأطفال يتعلمون في الصف (الفصل) بطرق مختلفة. فبعض الأطفال يتعلمون بشكل مستقل ، بينما يحتاج الأطفال الآخرون إلى مزيد من الدعم. كما أن وتيرة التعلم والاهتمامات مختلفة أيضاً. كل هذا منظم في الفصل وينطبق الآن أيضاً على التعلم في المنزل.

يدرك المعلمون أن الوضع الحالي لا يسمح للجميع بالعمل مع الطفل لعدة ساعات في اليوم. لهذا السبب لا نريد فقط أن نقدم لكم مواد تعليمية بل أيضاً هذه الرسالة: أنجزوا مع طفلكم ما يمكنكم القيام به.

إن اللعب و النشاط الحركي معاً ، التشكيل ، والخبز (المعجنات)، والتجريب وغير ذلك الكثير هي أيضاً مجالات جيدة للتعلم والخبرة. ساعدوا طفلكم كل يوم على تعلم شيء ما.

عندما تبدأ المدرسة مرة أخرى سيتم تناول المحتوى التعليمي للمدرسة مرة أخرى وممارسته وتعميقه. سنلقي نظرة على وضع طفلكم ونبدأ العمل عليه. لذا يرجى أخذ الجملة حرفياً: افعلوا ما يمكنكم القيام به مع طفلكم! من المهم أن تتجاوزون جميعاً الأسابيع القليلة القادمة بشكل جيد وصحي.

تظهر تجارب الأيام الأولى للتعلم في المنزل أن المدارس تتعامل مع هذه الحالة بشكل مختلف تماماً. يرجى الاتصال بجهة الاتصال بالمدرسة في حالة وجود صعوبات فنية أو تتعلق بالمحتوى ونقل خبرتكم الشخصية. فمن خلال ذلك يمكن خلق إمكانية للمدارس لأخذ الاحتياجات الفردية في الاعتبار بشكل أفضل.

في ما يلي ستجدون نصائح واقتراحات لمساعدتكم على تنظيم الوقت الذي تكون فيه المدارس مغلقة.

يستخدمها طفلك؟ هل هناك بدائل؟ حدد وقت هذه الوسائط!

- تأكد من أن طفلك يجد توازناً كافياً من خلال النشاط الحركي والاتصال بأشخاص "حقيقيين". يمكنك ملاحظة الفرصة التي توفرها وسائل الإعلام في هذا الوقت ، كتقديم العروض التعليمية، وكونها وسيلة للتواصل مع الأصدقاء.
- يمكن القيام بنشاط حركي في غرفة المعيشة الخاصة بك. فمن الممكن استخدام عروض التطبيقات ومقاطع الفيديو لجلب البرامج والنشاطات الرياضية إلى المنزل.
- من المفيد تحديد وقت محدد لذلك في اليوم.
- ضع أهدافاً واقعية تتناسب مع الظروف.

كيف أتعامل مع النزاعات؟

تلتقي أنت وطفلك الآن أكثر من المعتاد. لذلك فمن الممكن حدوث النزاعات بسهولة. وهذا يتطلب منك الحفاظ على الهدوء وأخذ نفس عميق ثم البحث عن حلول معاً. لكي يتم هذا بشكل أفضل لديك بعض المؤشرات:

- **ابدأ كل يوم بشكل جديد.** ولا تكن مستاءً!
- **دائماً تحل النزاعات بهدوء** - وليس عندما تكون غاضباً.
- اسأل نفسك مسبقاً عن الموضوع. حدد إطار زمني للنقاش.
- اجلسوا معاً على طاولة وسجل الترتيبات إذا لزم الأمر.
- لا تخلط كل شيء من خلال قول: "وأيضاً أردت إخبارك دوماً...!" (النزاعات تكون حول السلوك لا تجعل ذلك شخصياً).
- تحدث أنت وطفلك عن كيفية رؤية الموقف. كن ودوداً ومنتبهاً.
- قم مع طفلك بصياغة المصالح والاحتياجات والرغبات وقم بتسمية الاختلافات. فمن الطبيعي أن يكون لديكما اختلاف بالرغبات.
- ابحثوا عن حل مشترك ، ولا تقبلوه مسبقاً.
- إذا تفاقمت المشكلة يجب عليكم قطع المناقشة مباشرة والعودة إليها في وقت لاحق فعند الغضب لا يمكن تبادل الآراء بشكل جيد.
- امنح طفلك الوقت الكافي للتفكير وإعطاء إجاباته الخاصة. إذا لزم الأمر ، التزم الصمت أثناء المحادثة.

إذا لاحظتم أنتم وطفلكم أن النزاعات تتصاعد وتشعرون بالغضب والعجز بشكل متزايد ، فاتصلوا بخطط الاستشارة الساخن (أرقام الهاتف في نهاية النص).

تزايد الغضب من الإقامة، وماذا الآن؟

عندما تتوقف الروتينات والأنشطة اليومية المعتادة و يقضي أفراد الأسرة وقتاً طويلاً في مع بعضهم في المسكن ، فقد ينشأ الشعور بالملل في نهاية المطاف بسبب الرتابة. فيما يلي بعض المؤشرات: يوفر الملل الفرصة لاكتشاف المهارات القديمة أو الجديدة. فعندما يتلقى الطفل عدداً أقل من الاقتراحات من الخارج ، فإنه بعد مرور بعض الوقت يبدأ بتحويل الخبرات الحالية وما تم تعلمه مسبقاً إلى إجراءات جديدة في التفاعل مع محيطه. ليتم ذلك فإن الطفل يحتاج إلى وقت و تحتاجون أنتم إلى مزيد من الصبر! وبعدها يخترع الأطفال بشكل خلاق ألعاباً جديدة ويتخيلون القصص ويجربون ما يجدونه.

كيف يمكنني تحفيز طفلي على التعلم؟

يشكل الدافع أمر حاسم للتعلم. فالمستوى العالي من الدافع الذاتي يؤدي لتحسين المزاج والثقة بالنفس ونجاح التعلم. كما أن الدافع الذي يتم جلبه من "الخارج" يكون فعالاً طالما لم يتم فرضه. إن الرقابة القوية ، لا تحقق فقط الإجهاد والمزاج السيئ بل تؤدي أيضاً إلى قلة النجاح في التعلم. لذا فيما يلي بعض النصائح:

- **ضع خطة واقعية** لوقت التعلم مع طفلك ودع طفلك يكون له رأي في ذلك.
- **شجع طفلك على التجريب** لوحده أولاً. تناقش معه كيف يمكن التغلب على الصعوبات بمفرده.
- يمكن أيضاً دعوة أصدقاء للطفل إلى تعلم مشترك باستخدام الخيارات الرقمية المتاحة مثل (الدرشة ، والاتصال الهاتفي بالفيديو ، وما إلى ذلك).
- **أظهر اهتماماً** بنجاح طفلك في التعلم ، ولكن تجنب الرقابة "المفرطة" الموضحة أعلاه.
- يساعد الجو المريح على التعلم والشعور بالرضا.

عندما يكون لدي العديد من الأطفال

مع وجود العديد من الأطفال في المنزل ، يزداد جهد الوالدين في الرعاية. وكلما زاد عدد الأطفال المزمين بالمدرسة في المنزل ، كلما كان من الصعب على العائلات متابعة مهامهم المدرسية. لذلك فبالإضافة إلى التوصيات السابقة ، إليك بعض الملاحظات:

- اجعل دعمك يتناسب مع الاحتياجات المختلفة للأطفال: فالأطفال الصغار أو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يتطلبون بالعموم مزيداً من المساعدة في تنظيم التعلم المستقل ويحتاجون وقتاً أطول حتى يصبح التعلم الذاتي أسهل. لذا كن صبوراً!
- إذا أمكن ، قم بترتيب تعلم تشاركي مع أطفالك بحيث يقوم على سبيل المثال الأطفال الأكبر سناً بمساعدة الصغار. أعط قيمة عالية لنجاح العمل المشترك.
- أخبر إدارة الصف بشكل مبكر عندما يكون إنجاز الوظائف أكبر من طاقتك وعندما لا يمكن الالتزام بالمواعيد النهائية.

كيف ننظم اليوم كعائلة؟

بسبب فقدان الأنشطة المعتادة تتغير حياتك الأسرية اليومية. هذا يشكل تحديات كبيرة للتنظيم الذاتي. ولكن بكل الأحوال من المهم تنظيم اليوم بشكل جيد:

- حاول المحافظة على إيقاع يومي ، هذا يعني تحديد وقت للاستيقاظ والحفاظ على الطقوس المعتادة لتناول وجبة الإفطار.
- خطط وجبات طعام مشتركة - يمكن أن يكون إعداد الوجبات معاً نشاطاً لطيفاً.
- اجمع الأفكار حول ما يمكن أن تشغل به وقت الفراغ. تذكر مع طفلك ما يمكن أن يكون ممتعاً (مثل الرسم ، والحرف اليدوية، وممارسة الألعاب، عزف الموسيقى).
- اتفق بشكل ثابت مع طفلك حول موضوع استخدام وسائط الإعلام. ما الألعاب والتطبيقات التي

بهذه الطريقة، يمكن اكتشاف الاهتمامات والمواهب.

ويمكنكم اكتشاف جوانب جديدة عند طفلكم. ومن خلال مرافقة طفلك والانخراط معه باللعب سيكون لديكم أيضاً الفرصة لإعادة اكتشاف إبداعكم ومتعتكم. كما يمكن للفكاهة أيضاً أن تتضمن القدرات المفيدة.

يوفر الملل أيضاً الفرصة لانطلاق الأفكار بحرية ، وأن تحلم وتلاحظ ما هو جيد بالنسبة لك وما هو مفقود. "الملل هو بوابة الخيال!" يستفيد الأطفال عندما يكون لدى والديهم المزيد من الوقت ويكونون في المنزل. سيشرح طفلك بالسعادة إذا تمكن من الحديث عن ذلك دون أن يتم تقييمه.

كيف أتعامل مع القلق والمخاوف؟

"لماذا لا يمكننا زيارة الجدة بعد الآن؟"

"متى يمكنني ممارسة الرياضة مرة أخرى؟"

"ماذا يحدث إذا توقفت عن العمل على الإطلاق؟"

قد تؤدي التغييرات العديدة إلى انعدام الأمان لدى طفلك فالأشياء التي لا يمكننا فهمها وتصنيفها تجعلنا نشعر بالخوف. كيف يمكنكم كوالدين أن تتفاعلا بشكل أفضل مع ذلك:

• **حافظوا على هدوئكم:** يشعر الأطفال بمخاوف والديهم وانعدام الأمن. لذلك افعلوا لنفسكم ما هو جيد وحاولوا الاسترخاء. تحدثوا عن المخاوف مع المقربين والأصدقاء ولا تنقلوها إلى طفلكم.

• **الاهتمام:** يحتاج الناس ، وخاصة الأطفال ، إلى الأمن والأمان حتى يتمكنوا من الشعور بالرضا والقدرة على التعامل بشكل جيد مع المشاعر المزعجة. لذلك يجب إن كان ممكناً منح المزيد من الاهتمام عندما يكون هناك خطورة فقدان السيطرة على المشاعر. أظهروا اهتماماً بحالة الطفل المزاجية، وليس فقط بالأشياء المجهد.

• **الحصول على معلومات واقعية:** لقد سمع طفلكم الكثير عن فيروس كورونا في الأيام القليلة الماضية. فلنتحدثوا معه عن ذلك. ما الأسئلة التي لدى طفلكم؟ هل أخذ معلومات غير صحيحة؟ راقبوا استهلاك طفلكم لوسائل الإعلام ، ومن الأفضل الحصول على المعلومات سويةً (انظر الروابط في نهاية النص).

• **شرح مناسب للطفل:** من خلال أسئلة الطفل يمكن التوصل إلى إجابات صادقة مناسبة لعمره. من الصعب فهم ماهية الفيروس بخاصة بالنسبة للأطفال الأصغر سناً. يمكنك التوصل إلى كلمات بديلة لتوضيح ذلك ، على سبيل المثال مرض جديد لا يعرفه جسمنا بعد. ويجري حالياً العمل من قبل الكثير من الأشخاص حول العالم على تطوير لقاح له ، مثل الأمراض الأخرى. (راجع الروابط في نهاية النص).

• **المسؤولية الشخصية:** تحدثوا مع طفلكم عما يمكنكم فعله كعائلة لحماية أنفسكم من المرض. يمكنكم التعود على غسل الأيدي بانتظام والعطس أو السعال أمام الذراع بعد ثنيها. يستمتع الأطفال بالثناء عندما ينجحون بذلك. تساهم المكالمات الهاتفية (فيديو) مع الجدة و الجد أو بين الأصدقاء بشكل ملحوظ بالتعامل مع الوضع الحالي. فكروا معاً في كيفية دعم الآخرين خلال هذه الفترة.

• **الشعور بالرضا:** من الأفضل إجراء المحادثات في جو هادئ في المنزل. خصص وقتاً لطفلك وأشر إلى السكينة والأمان. إن التركيبات المألوفة (مثل الوجبات معاً ، و الذهاب للسيرير، والقراءة له ، واللعب ، والحضن) مفيدة لطفلك. لا ينبغي أن يكون كل شيء عن فيروس كورونا. فالجو السعيد يساعد في التعلم والشعور بالرضا.

فيما يلي تجدون مجموعة مختارة من الوسائط ومصادر المعلومات الرسمية بالإضافة إلى خيارات متنوعة للحصول على المشورة عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. القوائم ليست حصرية.

نصائح للآباء بلغة بسيطة:

www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

معلومات عن فيروس كورونا في اللغات المختلفة:

www.Integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus
(خاصة للاجئين والمحترفين) <https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/>

معلومات للآباء والأطفال والمراهقين في وسائل الإعلام

- أخبار الأطفال لوغو! من ZDF: www.zdf.de/kinder/logo
- قناة كيكا للأطفال: www.kika.de
- قناة MDR للمعرفة: www.mdr.de/wissen/index.html
- عروض قناة WDR: www1.wdr.de
- عروض من قناة BR: www.br.de/mediathek/rubriken/themtseite-schule-daheim-100
- نصائح كليك نت: www.klick-tipps.net/coronavirus (موصى به من قبل وكالة المراقبة الفيدرالية لوسائل الإعلام الضارة بالصغار)
- فيلم معلومات عن فيروس كورونا مناسب للأطفال: www.meditricks.de/cke

معلومات رسمية عن التطور الحالي

- معلومات من الحكومة الفيدرالية: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- وزارة الصحة الاتحادية: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- معهد روبرت كوخ: www.rki.de (معهد الصحة العامة في ألمانيا)
- المركز الاتحادي للتربية الصحية: www.infektionsschutz.de
- المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة من الكوارث:

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html

- معلومات من ولاية زاكسن أنهالت: www.sachsen-anhalt.de

إمكانية الاستشارة

- المؤتمر الفيدرالي للإرشاد التربوي - الإرشاد عبر الإنترنت (بشكل سري ، مجاني):
 - استشارات الشباب: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - استشارة الوالدين: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- رقم ضد الهَم (سري ، مجاني):
 - هاتف خاص بالأطفال والشباب: 116111 (من الاثنين إلى السبت 2 مساءً - 8 مساءً)
 - هاتف الوالدين: 1110550 0800 (من الإثنين إلى الجمعة 9 صباحاً - 11 صباحاً ؛ الثلاثاء والخميس 5 مساءً - 7 مساءً)
- الخط الساخن النفسي لوباء الكورونا (سري ، مجاني):
 - الرابطة المهنية لعلماء النفس الألمان (BDP): 0800 777 22 44 (الاثنين-الأحد 8 صباحاً - 8 مساءً)

- نظام الموارد المدرسية (مجانا):
- الخدمة الاجتماعية المدرسية:

يرجى الاطلاع على المعلومات على صفحة الانترنت الرئيسية لمدرستك حول العروض المتاحة أو اطلب الاتصال المباشر مع إدارة المدرسة أو إدارة الصف.

- معلمو الإرشاد:

[www.schuleriumph-sichern.de/fileadmin/user_upload/schuleriumph-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schuleriumph_sichern - Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf](http://www.schuleriumph-sichern.de/fileadmin/user_upload/schuleriumph-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schuleriumph_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf)

- الإرشاد النفسي المدرسي:

<https://landeschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

هيئة التحرير الالكتروني:

مؤسسة النشر:

مكتب المدرسة الحكومية في ولاية زاكسن أنهالت

نصائح نفسية متعلقة بالمدرسة

إرنست كاميت ستريت 2 - 06112 هالة (سالي)

<https://landeschulamt.sachsen-anhalt.de/>

تم إنشاؤها بناءً على:

إدارة مجلس الشيوخ للتعليم والشباب والأسرة برلين. مراكز

الاستشارة والدعم في مجال علم النفس المدرسي والتعليم (SIBUZ)

في برلين-بانكوف: SIBUZ info letter extra.

معلومات للوالدين: حيث يتم التعلم في البيت