

نشرة تثقيفية من مركز الارشاد النفسي المدرسي والاندماج التربوي نيوكولن

الأهل الأعزاء

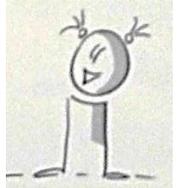
نحن ندرك أنه من الصعب تحفيز الأطفال على الدراسة في المنزل، وللتغلب على الوقت الصعب الذي تمررون به، قمنا بجمع بعض النصائح لنقدمها لكم.

كيف نعمل في البيت أثناء اغلاق المدارس خلال ازمة كورونا

مساعدة الأهل والتلاميذ

حزمة التعليم

نحاول أن نساعدكم في الحصول على نظرة شاملة لليوم ونخطط معا لكامل الأسبوع
ماهي الوظائف التي من المهم ان يقوم بها التلميذ في البيت؟ هنا نوفر لكم قائمة مرتبة بالوظائف حسب درجة أهميتها
كما نوفر لكم لكل يوم بعض الوظائف المدرسية، وننظم اليوم بشكل يساعد على التعليم (بما يضمن تحقيق الهدوء
والمساعدة على التركيز وعدم التشتت)



سوف نقلل من وقت التعليم

الصف الأول والثاني والثالث ينصح بالتعليم لمدة ساعتين يوميا 120 دقيقة وننصح باستراحة قصيرة عند الحاجة لا
تزيد عن حوالي خمسة دقائق
الصف الرابع والخامس والسادس ينصح بالتعليم لمدة ثلاث ساعات يوميا 180 دقيقة وننصح باستراحة قصيرة عند
الحاجة لا تزيد عن حوالي خمسة دقائق
بعد ساعات التعليم يعطى للتلاميذ أوقات فراغ يتصرفون أثنائها بحرية ولا يقومون بوظائف تعليمية جديدة انما بنشاطات
والعاب فقط

بعض النصائح المساعدة في التغلب على الملل اثناء الإقامة في البيت

في الروابط التالية تجدون الكثير من النصائح

www.seitenstark.de

لنجعل التعليم أكثر متعة للتلاميذ واقل مللا

لا تكثر الوظائف المدرسية اليومية على ابنائك وترهقهم بها، امدهم عند إنجازهم لها ونثني عليهم كلمات طيبة
الإباء قدوة إيجابية للأبناء، أظهر سعادتك وفرحك اثناء العمل معهم

فيما يتعلق بالتعليم حاول ان تؤمن لأبنائك التواصل مع زملائهم والعمل المشترك فيما بينهم من خلال الانترنت او التلفون

توصية: الحركة تنشط دماغ التلاميذ وتزيد استيعابهم لتعليم

حاولوا أن تؤمنوا إمكانية النشاطات الجسدية والحركة (تمارين رياضية منشطة منزلية) لأبنائكم. يؤمن فريق ألبا Alba ذلك لتلاميذ
المرحلة الابتدائية من خلال تمارين مقدمه لهم اعتبار من الساعة العاشرة صباحا عبر الرابط التالي

www.youtube.com/albaberlin

عند الازعاج والخلافات بين الاولاد

عندما نضطر مجبرين لقضاء أوقات طويلة مع بعضا البعض في مكان
واحد ضيق، قد تنشأ عن ذلك صراعات بين الأولاد داخل البيت، طبعاً هذا
الامر طبيعي
نحاول إيجاد الحلول معا

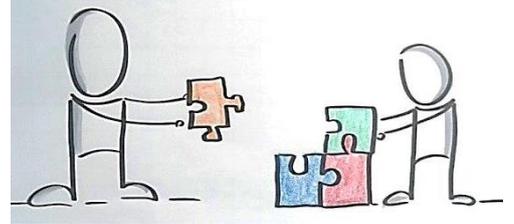


في حالة الخلافات بين الأولاد في البيت

في بداية الخلاف تربيث قليلا وخذ نفسا عميقا وعد الى الرقم 3 حاول أن تتكلم بهدوء حول الخلافات او الموقف الصعب الذي سبب ذلك امنح لكل فرد فرصة يعبر عن رأيه وماذا يتمنى بهذا الموقف حاول أن تجد لذلك حلول مشتركة تناسب الكل

ماذا تفعلون إذا تفاقمت الخلافات او المشاكل وزادة سوء؟ في حالة شعوركم بعدم القدرة على حل الخلافات المسببة لانزعاجكم ننصحك بالتواصل مع الجهات التالية والحصول على مساعدة المختصين في ذلك المركز التربوي العائلي في نيوكولن تelfون: (030 / 90239 4600 8219935 oder 030 / 90239 1242 oder 030 / 90239 1242), مركز الازمات في برلين رقم التelfون (030 / 3906340) Tel.: 030 / 3906340 او مركز دعم الأطفال في الازمات في برلين رقم تelfون 030 / 610061 الملل يعطينا فرصة جديدة للإبداع

عندما لا نستطيع بالقيام بالأعمال والأنشطة المعتادة واضطرارنا للعيش في أماكن ضيقة (البيوت)، يمكن أن يصيبنا الملل. في بعض الأحيان لا يكون الامر سيئ عندها يبدأ الأطفال البحث والقيام بأشياء جديدة هي فرصة للأطفال أن يبدعوا ألعابًا أو قصصًا جديدة البعض يخطط، الاخر يقوم بقص وتلصيق صور، آخرون يلعبون العاب خالية او يبنون عالم خيالي بالألعاب، يوجد أطفال يحاولون أن يكرروا نفس



الألعاب مرات ومرات وهذا امر طبيعي. لديكم الان الوقت الكافي للعب مع أطفالكم والاستمتاع بذلك وأن تظهروا لهم فرحتكم وابداعاتكم، ذكر نفسك بالأشياء التي كنت تحب أن تلعبها في الماضي.

استمتع بالوقت الذي لا تفعل به شيء وتذكر ان الملل هو البوابة الرئيسية لفتح الخيال الخصب

كيفية التعامل مع المخاوف أن وجدت

الكثير من التغيرات الجديدة في السياق اليومي قد تحدث مخاوف عند أبنائك يجب ان يكون لديكم القدرة على فهم وتصنيف الأشياء حتى تشعروا بالأمان حاول أن تبقى هادنا: الأطفال يشعرون بالأمان وبحال أفضل، عندما يكون الاهل هادنين ومسترخين ويأخذون الامر بإيجابية واعمل شيء جيداً لنفسك، لا تدع اطفالك يشعرون بقلقك فتنقل لهم ذلك القلق، تكلم مع اشخاص اخرين راشدين حول ذلك لا تدع اطفالك يتابعون نشرات الاخبار كثيرا حول الكورونا، اشرح لهم بنفسك ماذا يحدث، يمكن أن يساعدك في ذلك الاطلاع على ZDF الرابط التالي قناة اخبار الأطفال

www.mmgkinderseite.de

www.zdf.de/kinder

نشعر بالثقة وباننا أقوىاء عندما نتمكن من القيام بالأشياء بأنفسنا لذا أظهر كيف يمكن للجميع حماية أنفسهم .

(تمرنوا وتدربوا على: غسل اليدين جيدا وبانتظام، تدربوا على العطاس او السعال في الكوع (الكم) الاطفال يفرحون بسماع الثواب عندما ينجحون بذلك وضع جدول يومي ثابت ينظم أوقات وجبات الطعام والعمل والتعليم والاستراحات والاسترخاء والنشاطات الحركية الأجواء المريحة بالبيت تساعد الطفل على التعلم والشعور بالراحة والامان



نتمنى لك الكثير من القوة والصبر والإبداع في هذا الوقت العصيب مركز الارشاد النفسي المدرسي والاندماج التربوي



SIBUZ Neukölln im April 2020