



## FA معلومات برای والدین : اگر آموزش در خانه صورت بگیرد

والدین عزیز ،

ما بیشتر از دو هفته اوضاع غیرعادی را پشت سر گذرانیم. کار و سرپرستی اطفال باید تنظیم مجدد یابند. تمام زنده گی ما با قوانین خیلی متفاوت روبرو است. اوضاع فعلی یک مشکل بی پیشینه و اذیت کننده برای همه ما و نیز اطفال شما میباشد. شما از مکاتب خویش راه و طریقه آموزش در خانه را دریافتید. ما همه میدانیم که اطفال دروس خویش را به طور متفاوت می آموزند. بعضی ها به طور مستقل و بعضی هم با کمک دیگران. سرعت آموزش و علاقه (شوق) نیز مختلف است و این همه موارد در دروس درست بوده و در آموزش از خانه نیز موجود میباشد.

کارکنان آموزش میدانند که وضعیت کنونی برای هر کس اجازه این کار را نمیدهد تا ساعت ها در روز با اطفال مشغول ماند. بنا بر این دلیل ما میخواهیم به شما نه تنها مواد آموزشی بدهیم بلکه این پیام را هم میدهیم که برای خود و اطفال تان تا حد توان خویش توجه کنید.

با هم سرگرمی کردن ، کاردستی، پختن، تجربه کردن و امثال این بسیار مفید میباشدند و شما را روزانه در آموزش اطفال کمک میکند.

وقتی مکتب دوباره شروع شود، مواد آموزشی مکتب که به شما داده شده اند دوباره برگردانیده می شوند ، با اطفال شما تمرین میشود و ما خواهیم دید که سطح درسی اطفال شما به کجا رسیده است و از همان جا آغاز میکنیم. معنای این جمله را باید جدی بگیرید که : هر کار را به اندازه ای توان خویش انجام بدهید ! مهمتر این است که شما صحتمند بمانید.

تجارب روزهای اول آموزش در خانه، رویکرد مختلف متعلمین را نشان میدهد. لطفاً در شرایط دشوار و مشکل با اشخاص مسؤول در مکتب تماس گرفته و تجارب خویش را شریک سازید تا باعث یافتن راه حل بهتر شود.

در این جا میتوانید بعضی از روش ها و پیشنهادات را برای تنظیم و سپری کردن بهتر وقت تا باز شدن مکاتب دریابید.

### ۱- چگونه آموزش در خانه را تنظیم نمایم؟

سازماندهی مسؤلیت و وظایف آسانتر نیست. شما میتوانید در پایین دریابید که چگونه طفل خود را در انجام فعالیت های مکتب در خانه کمک کرد.

#### \* **ارایه بی یک نمای کلی :**

همرا با طفل خویش نگاه کنید که کدام وظایف را در پیش دارید و هفته ای خویش را باهم یکجا برنامه ریزی کنید. توصیه می شود که وظایف مکتب و خانه با هم یکجا انجام داده شوند.

#### \* **توقعات را روشنتر کنید :**

برای طفل خود واضح تر بگویید که آموزش ادامه می باید، حتی اگر مکتب بسته بماند. برای وی نشان دهند که محتوای آموزشی مهم و قابل توجه است. تلاش های یادگیری و آموزشی وی را تشویق کنید.

#### \* **برنامه ریزی :**

پلان درسی برای خانه را در یک پلان دقیق هفته ادغام و مشخص سازید. بنابر این همه میتوانند ببینند که چی باید کرد. این میتواند از سؤ تفاهم و بحث (نزاع) جلوگیری کند. طفل شما نظر به سن میتواند فعالیت های مختلف را به طور مستقل فیصله کند. مثلاً: از کدام وظایف باید شروع کرد و در کدام وقت روز فعالیت های درسی خویش را میخواهد انجام دهد. به کافی بودن وقفه توجه نماید.

\* **با یک لیست وظایف روزانه (۳-۴ وظایف) شما میتوانید یک کوه بزرگ را به پارچه های کوچک تقسیم نماید و نیز قابل توان (کنترل) برای طفل شما خواهد بود. انجام این وظایف باعث انگیزه و تشویق وی نیز میشود.**

#### \* **طراحی محل انجام وظایف**

مطمئن شوید که طفل شما یک مکان مشخص برای انجام وظایف مکتب دارد، مکان که در آن وی منحرف نه شود. تصاویر حرکتی ( تلویزیون، کامپیوتر) و **سخنان** (راديو) باعث منحرف شدن مغز می شود.

### \* یادگیری آموزش:

در صورت ضرورت با طفل خویش درباره روش های بهتر آموزشی تبدیل نظر نموده و تجارب مثبت خویش را با وی شریک سازید.

### \* وقتی پایان یافت، پایان است:

وقتی وظایف روزانه انجام یابند، طفل شما آزاد است، وی را در این وقت سرحال خود بمانید و نه اینکه به او ناگهان یک وظیفه بی جدید بسپارید. برای اطفال آهسته و با مشکلات تمرکز یک اندازه بی وقت معین توصیه میشود.

### \* چگونه فرزندم را به آموزش تشویق کنم؟

انگیزه برای آموزش خیلی مهم است. انگیزه داشتن باعث اعتماد به نفس بودن و موفقیت در یادگیری میشود. و تشویق بیرونی خیلی مؤثرتر است، تا زمانی که تحمیل و جبر تلقی نشود. کنترل قوی نه تنها که باعث فشار و روحیه بی بد بلکی موفقیت های کمتر نیز می شود. در این مورد بعضی از توصیه ها قرار ذیل اند:

- \* زمان یادگیری را یکجا و واقع بینانه با طفل خویش برنامه ریزی نموده و حق تعید را به او بدهید.
- \* کودک خود را تشویق کنید تا ابتدا او خودش امتحان کند. با او بحث کنید که چگونه به تنهایی بر مشکلات غلبه کند.
- \* دوستان کودک شما نیز می توانند با استفاده از گزینه های دیجیتالی (چت، تماس ویدیویی) و غیره برای یادگیری مشترک دعوت شوند.
- \* به موفقیت در یادگیری فرزندان علاقه نشان دهید، اما از کنترل بیش از حد که در بالا ذکر شده خودداری کنید. یک فضای شاد برای یادگیری و احساس خوب کمک میکند.

### \* اگر تعداد فرزندان بیشتر باشد:

- با فرزندان بیشتر در خانه تلاش مراقبت والدین افزایش می یابد. هرچه اطفال مکتب در خانه بیشتر باشند همان اندازه برای والدین پیچیده تر است تا با آنها در وظایف مکتب کمک کنند. علاوه بر توصیه های قبلی اینجا چند نقطه ای دیگر وجود دارند:
- \* حمایت و کمک خود را نظر به نیازهای مختلف کودکان ایار نمایید. کودکان خردسال و کودکان که ضرورت های ویژه دارند، نیازمند کمک و زمان بیشتر در راه یادگیری مستقل هستند تا آموزش تنهایی برای ایشان آسانتر شود. حوصله داشته باشید!
- \* در صورت امکان یادگیری مشترک را ترتیب دهید، به طور مثال فرزندان بزرگتر با خردسال کمک کنند. و موفقیت های همکاری مشترک ایشان را قدردانی کنید.
- \* در صورت غلبه بر وظایف مکتب و عدم تحقق مهلت ممکن و داده شده، سر وقت با نگران صنف در تماس شوید.

### \* چگونه روز خود را به عنوان خانواده تنظیم کنیم؟

- زنده گی روزمره خانواده گی شما به دلیل از دست دادن فعالیت های معمولی در حال تغییر است، که باعث ایجاد چالش های بزرگ علیه برنامه ریزی خود میشود. به هر حال این مهمتر است که روز خود را به خوبی سازماندهی نمایید.
- \* سعی کنید ریتم (وضعیت) روزانه خود را حفظ کنید. زمان معین برای برخاستن از خواب ترتیب بدهید و صبحانه ای معمول خود را دنبال کنید. زمان غذا خوری را با هم برنامه ریزی کنید، تهیه و خوردن غذا با هم مشترک میتواند یک فعالیت خوب در کنار هم باشد. نظریان یکدیگر راجع به این که در وقت آزاد چی کرد جمع کنید، هر آن فعالیت که باعث سرگرمی میشود برای خود و فرزندان خویش یادآوری کنید، مانند: نقاشی (رنگمالی)، صنایع دستی، بازی کردن و موسیقی سرودن.

- \* در مورد استفاده رسانه ها با فرزندان خویش به توافق برسید. کدام بازی ها و پروگرام ها را استفاده می میکنند؟ آیا گزینه های دیگری وجود دارند؟ زمان استفاده از رسانه ها را محدود سازید!

- \* اطمینان حاصل نماید که فرزند شما از طریق حرکت و تماس با افراد واقعی تعادل کافی پیدا می کند. شما هم فرصتی را که رسانه ها ارایه می دهند به عنوان پیشنهاد آموزشی و فرصت برای برقراری تماس با دوستان خویش بشناسید.
- \* بسیاری از حرکات در اتاق نشیمن نیز قابل اجرا می باشند. از ویدیو ها و پروگرام های ورزشی استفاده نموده و در خانه تمرین کنید. برنامه ریزی روزانه مفید میباشد. اهداف واقع بینانه و متناسب به شرایط تعیین کنید.

## چگونه میتوانم با درگیری ها برخورد کنم؟

\* شما و فرزندان تان اکنون بیشتر از حد معمول با یک دیگر میبینید. درگیری ها به راحتی امکان پذیر است. در این حالت آرامش را برقرار و نفس عمیق بکشید. سپس با هم یکجا راه حل را دنبال کنید. چند نکته بهتر:

- ۱- هر روز را نو آغاز کنید. خشمگین نه شوید.
- ۲- درگیری ها را با آرامش حل کنید، و نه در هنگام قهر!
- ۳- اولتر از خود پرسید که درگیری در مورد چیست. زمان کافی برای صحبت در این مورد را مهیا سازید.
- ۴- با هم در یک میز بشینید و در صورت ضرورت ملاقات های مشترک را بنویسند.
- ۵- همه چیز را طبق شعار مخلوط نه کنید. چیزی را که من همیشه میخواستم به شما بگویم این است که درگیری ها مربوط به رویه و رفتار است و این را شخصی نسازید.
- ۶- در مورد این که شما و اطفال تان چگونه حالات را درک میکنید بحث کنید. دوستانه و مراقب باشید.
- ۷- علاقه، نیازها و خواسته های همه جهت را یادداشت کنید، تفاوت ها را نام ببرید تا در انجام وظایف مختلف مشکلی نداشته باشید.
- ۸- یک راه حل مشترک دریابید و از قبل رضایت نشان ندهید.
- ۹- در صورت بروز مشکل بحث را قطع کنید و بعداً ادامه دهید. در صورت احساس عصبانیت هیچ کس قادر به تبادل استدلال خوب نمی باشد.
- ۱۰- برای فرزندان زمان کافی برای ملاحظات و پاسخ خود بدهید. بخش خدمات عاجل را در نظر داشته باشید و اگر شما و فرزندان تان متوجه شدید که درگیری ها در حال افزایش است و خود را عصبانی و غیر مؤثر حس کردید پس به شماره عاجل مشوره دهی که در آخر این متن ذکر شده تماس بگیرید.

## \* انبار و اکنون چی کرد؟

وقتی کارهای روز مره و مشاغل معمول توقف یابند و همه اعضای فامیل برای مدت طولانی در خانه بمانند، احساس دلنگی (کسالت) ایجاد میشود. در این مورد بعضی از توصیه ها قرار ذیل اند:

\* کسالت یا دلنگی فرصت برای کشف مهارت های قدیمی و جدید میدهد. اگر فرزند شما پیشنهادات کمتر از خارج دریافت کند، پس از مدتی شروع به تبدیل تجربیات و آموخته های موجود در تعامل با محیط به اقدامات جدید می کند. فرزند شما برای این کار به زمان و شما به حوصله نیاز دارید. به مرور زمان فرزندان شما بازی های جدید را کشف می کنند، داستان های تاریخی و غیره را با آن به تجربه می کشند که شما برای شان مهیا ساختید. از این طریق میتوان علاقه ها و استعداد ها را شناسایی کرد.

و میتوان بعد های جدید فرزندان را کشف کنید. با همراهی و اشتراک در بازی های آنها میتوانند خلاقیت و لذت خود را نیز نشان دهید و شاد بون میتواند قدرتهای مفید را ایجاد کند. کسالت (دلنگی) همچنین فرصت برای آزاد سازی افکار میدهد. برای این که خواب ببینید و متوجه شوید که چه چیز خوب است و چی کمبود است. کسالت دروازه تخیل است. کودکان از اینکه والدین زمان بیشتر دارند و در خانه هستند سود میبرند. فرزند شما احساس راحتی میکند، هنگامی که چیزی گفته بتواند بدون اینکه توقع کند.

## چگونه میتوانم با نگرانی ها و ترس روبرو شوم؟

چرا دیگر نمی توانیم مادر بزرگ را ملاقات کنیم؟ کی میتوان دوباره به ورزش بروم؟ چی اتفاق میفتد اگر دیگر هیچ کار نروم؟ بسیاری از تغییرات باعث ناراحتی فرزندان شما میشود، موارد که ما نمی توانیم آنها را بفهمیم یا طبقه بندی کنیم که باعث ترس ما نیز می شود. چگونه شما به عنوان والدین به بهترین وجه نسبت به آن واکنش نشان داده میتوانید:

۱- آرام بمانید: فرزندان ناراحتی و ترس والدین را احساس میکنند. خودتان را راحت کنید، سعی کنید آرامش را برقرار سازید. در مورد نگرانی های تان همراهی همسر یا دوستان خویش صحبت کنید و آنها را به فرزندان تان منتقل ندهید.

۲- توجه کنید: افراد به ویژه کودکان برای اینکه راحت باشند، برای مقابله با احساسات مزاحم به آرامش و احساس محفوظ بودن نیاز دارند. در صورت امکان توجه بیشتر به احساسات مزاحم داشته باشید. به سلامتی اطفال تان علاقه نشان دهید، نه تنها در موارد استرس.

۴- اطلاعات واقعی بدست آورید: فرزند شما در چند روز گذشته موارد زیادی راجع به کرونا شنیده اند. با او صحبت کنید، چه سوالاتی دارد؟ آیا اطلاعات نادرست دریافت کرده است؟ به استفاده فرزند شما از رسانه ها متوجه باشید و بهتر است با هم یکجا اطلاعات رسانه ها را تعقیب و ببینید. (به آدرس انترنتی اطلاعات در آخر این متن مراجعه کنید.)

به مهربانی به فرزندتان توضیح دهید: به سوالات کودکانتان گوش دهید و بعداً درست و به مهربانی جواب بدهید. درک این ویروس به ویژه برای کودکان دشوار است. ممکن است برای توضیح این موضوع با کلمات جایگزین همراه شوید. به طور مثال: این یک بیماری جدید است و بدن ما هنوز آن را نمی‌شناسد. واکسین مانند در مقابل سایر بیماری‌ها در حال تولید است. بسیاری از مردم در سرتاسر جهان روی آن کار می‌کنند. (برای معلومات بیشتر به لینک در آخر متن مراجعه کنید.)

۶- مسؤلیت شخصی: با فرزندتان صحبت کنید که به عنوان خانواده برای محافظت خود چه باید کرد. می‌توانید شستن متواتر دست‌ها و عطسه یا سرفه در کج بازوهای خود، را با هم تمرین کنید. کودکان به تحسین و موفقیت خوش میشوند. تماس‌های تصویری تلفونی با مادر و پدر بزرگ یا دوستان نیز نقش مهم در مقابله با اوضاع دارد. با هم تبادل نظر کنید که چگونه می‌توانید افراد دیگر را در این مدت حمایت کنید.

۷- احساس خوب: یک فضای آرام در خانه باعث بحث‌های خوب و سالم میشود. برای فرزندتان وقت بگذارید و حس راحت و امنیت را برایش بدهید. ساختارهای آشنا مانند وعده‌های غذایی در کنار هم، خواباندن، بلندخواندن، بازی کردن، و نوازش کردن برای طفل شما مفید هستند. این همه نباید درباره ویروس کرونا باشند. یک فضای شاد برای یادگیری و داشتن احساس خوب کمک میکند.

در پایین مجموعه‌ای از منابع اطلاعاتی رسانه‌ها و همچنین گزینه‌های مختلف رسمی برای مشاوره آنلاین و تلفونی پیدا خواهید کرد. لیست‌ها جامع نیستند.

#### نکات مربوط والدین به زبان ساده:

[www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/Covid-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern\\_LS.html](http://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html)

#### اطلاعات در مورد ویروس کرونا به زبان‌های مختلف:

[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus)

#### مخصوصاً برای پناهنده‌گان و متخصصین

[https://b-](https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/)

[umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/](https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/)

#### اطلاعات مربوط به والدین، اطفال و جوانان در رسانه‌ها:

\* اخبار کودکان: [www.zdf.de/kinder/logo](http://www.zdf.de/kinder/logo)

\* کانال کودکان: [www.kika.de](http://www.kika.de)

\* کانال دانش MDR: [www.mdr.de/wissen/index.html](http://www.mdr.de/wissen/index.html)

\* پیشنهادات کانال WDR: [www1.wdr.d](http://www1.wdr.d)

\* پیشنهادات کانال BR: [www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100)

\* توصیه شده توسط سازمان بررسی فدرال علیه رسانه‌های مضر برای جوانان: [www.klick-tipps.net/coronavirus](http://www.klick-tipps.net/coronavirus)

\* فیلم‌های معلوماتی به ذوق اطفال درباره ویروس کرونا: [www.meditricks.de/cke](http://www.meditricks.de/cke)

### معلومات رسمی در مورد پیشرفت فعلی

\* اطلاعات مربوط به دولت فدرال: [www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus)

\* وزارت صحت عامه (بهداشت) فدرال: [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus)

\* انسیتیوت رابرت کوخ: [www.rki.de](http://www.rki.de)

\* مرکز فدرال آموزش بهداشت: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

\* اداره فدرال حمایت از شهروندان و امداد رسانی در برابر آفت های طبیعی :

[https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/TT\\_Covid-19.html](https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html)

اطلاعات مربوط به آیالت زکسن انهالت: [www.sachsen-anhalt.de](http://www.sachsen-anhalt.de)

### امکانات مشوره دهی

\* کنفرانس فدرال برای مشاوره آموزشی . مشاوره آنلاین (ناشناس و رایگان )

مشوره دهی برای جوانان : <https://jugend.bke-beratung.de/>

مشوره دهی برای والدین : <https://eltern.bke-beratung.de/>

\* شماره تلفون در هنگام غم و اندوه : ( رایگان )

- اطفال و نوجوانان : (از دوشنبه تا شنبه بین ساعت های ۱۴ الی ۲۰ ) **116 111**

- والدین : دوشنبه تا جمعه (۰۹-۱۱) سه شنبه و چهارشنبه (۱۷-۱۹) **0800 1110 550**

- شماره بخش روانشناسی در زمان همه گیر شدن کرونا (۲۰-۰۸) : ( رایگان ) **0800 777 22**

\* سیستم منابع مکاتب ( رایگان )

- کار اجتماعی مکتب: لطفاً از پیشنهادات موجود در صفحه انترنتی مکتب خود مطلع شوید، یا مستقیم با اداره مکتب

و یا نگران صنف تماس برقرار کنید.

معلمان مشاوره دهنده :

[https://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user\\_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das\\_Programm\\_Schulerfolg\\_sichern\\_-\\_Module/Uebersicht\\_BLK\\_2019.pdf](https://www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf)

- مشاوره روانشناسی مکتب :

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

### IMPRINT

Herausgebende Einrichtung:  
Landesschulamtsachsen-Anhalt  
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung  
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)  
<https://landesschulamtsachsen-anhalt.de/>

Erstellt in Anlehnung an:  
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin.  
Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und  
Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: SIBUZ Infobrief extra. Wenn  
die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.