



أعزائي الآباء والأوصياء المربين ،

الحالة التي يسببها فيروس كورونا تؤثر علينا جميعاً: الطلاب ولم يعد يُسمح للتلاميذ بالذهاب إلى المدارس ، كما يُسمح بذلك لكثير من الآباء توقف العمل اليومي بالطريقة المعتادة. بالنسبة للعائلات ، هذا يشكل تحدياً كبيراً لأن الروتينات والهيكل اليومية لم تعد مألوفة أو موجودة.

لا نعرف ما هي الإجراءات التي ستستمر في الأيام والأسابيع القادمة. وكما سيستمر هذا الوضع الاستثنائي.

لذلك لدينا بعض النصائح المفيدة من منظور نفسي مدرسي:

**كل طفل وكل شاب يستجيب للضغط والتوتر بحالات مختلفة.** يشعر البعض بأعراض جسدية مثل التعب والصداع الآم في البطن أو فقدان للشهية. البعض خائفون أو غير مستقرين أو عصبيون وسرعون الإنفعال. يعاني البعض الآخر من صعوبة في النوم والبقاء نائمًا. ولكن هناك أيضاً عدد كبير جداً من الأطفال والمراهقين الذين يجيدون الوضع الجديد يمكن أن تتكيف وتعاني من ضغوط قليلة.

**يمكنك أن تفعل الكثير لنفسك ولطفلك.** إظهار الثقة والهدوء والمسؤولية إدراك الكلمات في أقوالك وأفعالك:

- **امنح طفلك بنية يومية متينة** مع أنشطة متوازنة (التعلم والإعلام والموسم) والوجبات المنتظمة والنوم معاً مرات. يستفيد الشباب أيضاً من هيكل ثابت. خطط اليوم أو الأسبوع معاً (على سبيل المثال ، استخدام خطة أو تقويم عام ، التي تصممها معاً). يمنحك الجدول اليومي المنظم أيضاً دور الوالدين تشغيل الأمان في هذه الحالة وحفظ بعض المناقشة.
  - **تلقي طفلك مهام من مدارسنا أو يواصل القيام بذلك.** ترسل بشكل مستمر. جرب فرص التعلم هذه بقوة في الهيكل اليومي مرسة. بالنسبة للأطفال والمراهقين ، يتم الحفاظ على جزء من واقعك اليومي هذا يعطي الاستقرار. إذا كان رد فعل طفلك مرهقاً أو إذا كان عبء العمل ليس كذلك التعامل معها ، والبقاء صبوراً والاتصال ب المعلمين المناسبين الذين يسعدهم الإجابة على أي أسئلة. ابتكروا ، هذه حالة تعليمية جديدة لطفلك وقد تحتاج إليها بعض الوقت للتعلم تدريجياً والعمل بشكل أفضل بشكل مستقل.
  - **يمكن لطفلك أن يتعلم منك التعامل مع الوضع الصعب بحدس.** تحدث إلى طفلك حول ما يحدث في المواقف العصبية ، ساعد. يمكنك جمع ما كل عائلة من أفراد الأسرة جيد (مثل الرياضات الفردية ، والقراءة ، والحيوانات الأليفة القط ، والموسيقى ، والمكالمات الهاتفية وما إلى ذلك) و اكتب هذا على سبيل المثال على ورقة كبيرة. حتى تحصل على اختيار ملون من الفرص السلوكية. أنت ، كآباء ، سوف تتصل مرة أخرى إلى نقاط القوة الخاصة بك.
  - **توضيح للأطفال والمراهقين الذين يلتزمون به من التدابير الموصى بها تقدم مساهمة هامة للمجتمع في هذا الوعي ،** ستصبح أنت والأطفال والشباب من الأسهل الالتزام بقواعد السلوك. لذا حد من اللقاءات بشكل عام وأيضاً بقوة جدا بين الأطفال والمراهقين وتمكين يجب عليك فقط إجراء اتصالات عن طريق الهاتف أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. تأكد من مراعاة قواعد النظافة. كن قدوة هنا أيضاً. اشرح أهمية جميع التدابير المناسبة للعمر. تكلم مع ولدك على أنه يمكنه فهم الأشياء.
  - **تعرف على آخر الأخبار فقط على السمعة وجديرة بالثقة من مواقع الصفحات على الإنترنت ،** على سبيل المثال على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ (www.rki.de) أو (https://www.hessen.de/). لا تناقش مع طفلك كل ما قد يحدث حتى لا تزعه. احم طفلك من الاضطراب الغير ضروري عبر الصور من التلفاز و الإنترنت.
- يمكن أن يؤدي الوضع الحالي إلى أعباء خاصة بالنسبة لك في المنزل. رجاء الاستفادة من النصائح حول علم النفس المدرسي التي تقدمها الدولة مكتب المدرسة في Fulda.

أوقات الدوام:

من الإثنين إلى الجمعة بعد تحديد موعد مسبق

يمكنك الوصول إلى خدمة الاستشارة النفسية في المدرسة في أيام الأسبوع من 9:00 صباحاً حتى 12 ظهرًا

على : 113 – 0661 8390

(لوالدين والتلاميذ من ضواحي Fulda وضواحي Fulda)

أتمنى لك الكثير من القوة والمثابرة في هذه الحالة. قبل كل شيء ، حافظ على صحتك.

تفضلوا بقبول فائق الاحترام

Stefan Schmitt

رئيس حكومي

- كرئيس لسلطة المدرسة الحكومية -