والدین گرامی و سرپرستان قانونی

از آنجا که وضعیت ناشی از ویروس کرونا همه ما را تحت تأثیر قرار می دهد :دانش آموزان دیگر مجاز به رفتن به مدرسه نیستند و برای بسیاری از والدین نیز ، کار روزمره به روش معمول خود قطع می شود .این یک چالش بزرگ برای خانواده ها است زیرا روال ها و ساختارهای آشنا روزمره دیگر در دسترس نیست.

ما نمی دانیم که در روزها و هفته های آینده کدام اقدامات انجام خواهد شد و این وضعیت استثنایی چه مدت ادامه خواهد داشت. بنابراین ما از نظر روانشناختی مدرسه، نکات مفیدی را برای شما قرار داده ایم :هر کودک ، هر جوان به موقعیتهای استرس زا و نگران کننده واکنش متفاوتی نشان می دهد .برخی از آنها علائم جسمی مانند خستگی ، سردرد و درد شکم یا کاهش اشتها را احساس می کنند. برخی از آنها مضطرب ، بدون نگرانی یا عصبی و تحریک پذیر هستند .برخی دیگر در خوابیدن مشکل دارند .اما تعداد بسیار زیادی از کودکان و نوجوانان نیز وجود دارند که می توانند به خوبی با شرایط جدید سازگار شوند و از استرس کمی برخوردار باشند.

شما می توانید کارهای زیادی را برای خود و فرزندتان انجام دهید .اعتماد به نفس ، آرامش و احساس مسئولیت را در کلمات و اعمال خود نشان دهید:

با فعالیتهای متعادل)یادگیری ، رسانه و زمان بازی (، وعده های غذایی منظم و زمان خواب ، به کودک خود یك ساختار روزانه محکم بدهید .همچنین جوانان از یک ساختار ثابت بهره مند می شوند .روز یا هفته را در کنار هم برنامه ریزی کنید)به عنوان مثال با استفاده از یک برنامه نمایشی یا تقویم که با هم طراحی می کنید .(یک روال روزمره ساختار یافته نیز در این شرایط به شما ، والدین امنیت می دهد و جلو گیری از بحث زیاد را برای شما به همراه می آورد.

فرزند شما از مدارس ما تکالیفی دریافت کرده است یا به طور مداوم به آنها ارسال می شود .سعی کنید این فرصتهای یادگیری را ثابت در برنامه های روزانه قرار بدهید .اینگونه برای کودکان و نوجوانان، بخشی از اوقات روزمره حفظ می شود، که این ثبات را می بخشد اگر فرزند شما بیش از حد ناراحت است یا قادر به مقابله با حجم کار نیست ، صبور باشید و در صورت لزوم با معلمان مربوطه تماس بگیرید، که آنها با کمال میل به هر سؤالی پاسخ میدهند .به یاد داشته باشید، این یک وضعیت جدید یادگیری برای فرزند شما است و ممکن است مدتی طول بکشد تا به تدریج یاد بگیرد مستقل و بهتر کار کند.

فرزند شما می تواند از شما یاد بگیرد که چگونه با احتیاط رفتار کند .با فرزند خود در مورد آنچه حتی در شرایط استرس زا به شما کمک کرده است صحبت کنید .به عنوان یک خانواده ، شما می توانید آنچه را که برای هر یک از اعضای خانواده)مانند ورزش های فردی ، خواندن ، نوازش گربه ، موسیقی ، صحبت کردن با تلفن و غیره (مفید میباشد را جمع آوری کرده و به طور مثال روی یک صفحه کاغذی بزرگ بنویسید، اینگونه شما می توانید یک انتخاب بهتر در رفتار خود داشته باشین .به عنوان والدین ، شما نیز می توانید با نقاط قوت خود در تماس باشید .برای کودکان و نوجوانان این امر را روشن سازید که با رعایت اقدامات توصیه شده ، آنها سهم مهمی در جامعه خواهند داشت.این آگاهی شما و کودکان و نوجوانان باعث پیروی از قوانین را آسان تر خواهد کرد، برخوردها را به طور کلی و همچنین در بین کودکان و نوجوانان بسیار محدود کنید و فقط از طریق تلفن یا استفاده از رسانه های اجتماعی امکان برقراری ارتباط را فراهم می کنید .حتماً قوانین بهداشت را رعایت کنید .در اینجا هم یک الگو باشید .اهمیت همه اقدامات را به روشی متناسب با سن توضیح دهید .با فرزند خود صحبت کنید تا آنها بتوانند موضوعات را درک کنند .درباره آخرین اخبار فقط در سایت های معتبر اطلاعات کسب کنید ، به عنوان مثال در وب سایت Robert-Koch-Instituts (www.rki.de یا https: //www.hessen.de/). با فرزند خود در مورد هر اتفاقاتی که ممکن است رخ دهد، برای جلوگیری از اضطراب آنها صحبت نکنید .از کودکان خود در برابر تصاویر اضطراب کننده و غیرضروری از تلویزیون و اینترنت محافظت کنید.

شرایط فعلی می تواند بار سنگینی را برای شما در خانه به همراه داشته باشد .لطفاً از خدمات مشاوره روانشناسی مدرسه در دفتر مدرسه دولتی در Schulamtsort.....Darmstadt..... استفاده کنید.

شما میتوانین برای مشاوره تلفنی از مشاور مدرسه در روزهای کاری از ساعت ~~00:00~~ 16:00 تا ساعت ~~00:00~~ 9:00

Telefonnummer.....06151 / 3682 365.....

برای شما در این شرایط قدرت و پشتکار آرزو می کنم .مهمتر از همه ، سالم بمانید.

با احترام

Name Amtsleitung.....Ralph von Kymmel.....

مدیر ارشد