



رسالة إعلامية إضافية من SIBUZ

عندما تحل المدرسة في المنزل – نصائح للأسر

- **أوقات العمل وفترات الراحة:** استخدموا أنتم أو طفلكم الساعة أو المؤقت أو مؤقت البيض لتحديد مراحل العمل، مثلاً على 30 دقيقة. بعد كل قطع للتركيز (مثلاً من جراء الرسائل الواردة على الهاتف الجوال) يحتاج طفلكم إلى الوقت مرة أخرى للعودة إلى المهمة، مما يؤدي إلى إبطاء مسار تقدم المهمة. ومن الأفضل أن تأخذ فترة راحة بعد مرحلة عمل مركزة. ويحتاج الأطفال الصغار إلى تغيير أو فترة راحة بعد 15 دقيقة.
- **حينما تنتهي المهام، قِمة النهاية:** عندما يتم إنجاز مهام اليوم، يكون طفلكم حراً. وعندئذ اتركوا له هذا الوقت، ولا ترتجلوا له تكليفات جديدة.

كيف أحفز طفلي على التعلم؟

التحفيز هو الأساس المركزي لدفع عمليات التعلم للأمام. ويعد مستوى التحفيز الذاتي العالي عاملاً مفيداً لتعزيز الحالة المزاجية الجيدة والثقة بالنفس ونجاح عملية التعلم. غير أن التحفيز المُستقى "من الخارج" أيضاً يكون فعالاً، طالما أنه لا يتم معايشة عملية التعلم كعملية جبرية. فمن خلال المراقبة الصارمة من الخارج، تصلون بطفلكم ليس فقط إلى الشعور بالتوتر والحالة المزاجية السيئة، بل يُفضي ذلك أيضاً إلى خفض مستوى نجاح التعلم.

إليك بعض النصائح حول كيفية دعم طفلكم في التحفيز للتعلم:

- خططوا وقت التعلم مع طفلكم واسمحوا لطفلكم بالمشاركة في القرار. امنحوا طفلكم ثقة مسبقة.
- اتفقوا مع طفلكم على أهداف التعلم الواقعية وأوضحوا لطفلكم أنكم تتقون به في تحقيق هذه الأهداف. شجعوا طفلكم!
- ناقشوا مع طفلكم كيف يمكنه المساعدة في الصعوبات.
- احرصوا على مكافأة طفلكم أيضاً على الأهداف التي يتم تحقيقها. ولكن ينبغي أن يكون هناك تناسب جيد بين الهدف المحقق ونوع المكافأة.
- يَبِينُوا لطفلكم أن محتوى التعلم مفيد وأنكم تقدرُون جهود التعلم التي يبذلها طفلكم. كونوا قُدوة إيجابية لطفلكم.
- يمكنكم أيضاً دعوة أصدقاء الطفل عبر الهاتف أو دردشة الفيديو لعمل شراكات تعلم.
- أظهرُوا اهتماماً بنجاح طفلكم في التعلم، ولكن تجنبوا المراقبة "المفرطة" الموضحة أعلاه.

كيف يتعلم طفلي بشكل مستدام؟

إذا لاحظتم أن طفلكم يتعلم أشياء معقدة فيما يبدو دون عناء في وقت فراغه، فهذا لا يضمن مع الأسف أن تلك القدرة تنطبق أيضاً على التعلم المدرسي. إذ أن محتويات التعلم المدرسي لا تثير أحياناً الاهتمام لدى الطفل. ويصبح تعلم المحتويات المدرسية أكثر نجاحاً إذا أمكن تحديد محتويات التعلم بشكل مناسب وتنظيمها وتضمينها في البنية المعرفية الحالية.

الآباء وأولياء الأمور الأعزاء،

نظراً لاتخاذ إجراءات الحماية ضد المزيد من تفشي العدوى، فقد تم إغلاق المدارس ونقل التعلم المدرسي إلى المنزل. يتيح أيضاً هذا الوضع الاستثنائي لكم كأُسرة، فرصة لإعادة أشياء إلى المقدمة، لم يكن يُتخ لها إلا وقتٌ قليلٌ في الحياة اليومية. يمكنكم أن تستغلوا الوقت وتنتقروا بعضكم من بعض كأُسرة. ربما يمكنكم إعادة إحياء بعض الطقوس أو ابتداء طقوس جديدة، مثل الطبخ معاً والتحدث أو المشي أو اللعب أو ببساطة مجرد التواجد معاً.

بصفتكم آباء، لا يمكنكم أن تستعوضوا عن حصص الدروس المدرسية أو القيام بدور المعلمين. سيتلقى طفلكم الواجبات المتعلقة بالمحتوى والتي تضعها المدرسة. وسوف تتمثل مهمتكم في دعم وتحفيز طفلكم. ولقد أعدنا لكم بعض النصائح والاقتراحات لجعل الأسابيع القادمة جيدة.

كيف أنظم عملية التعلم في المنزل؟

الحاجة إلى إنجاز جبل من المهام بمفردك، هي دوماً مهمة شاقة. سوف نقدم لكم إرشادات حول كيفية دعم طفلكم في إنجاز المهام، التي سيتلقاها من المدرسة في الأسابيع القادمة، في المنزل:

- **إلقاء نظرة عامة:** تأملوا في هدوء مع طفلكم في كافة الأمور التي يتعين القيام بها وخططوا الأسبوع معاً. وبالإضافة إلى الواجبات المدرسية يتضمن ذلك أيضاً الالتزامات في الأعمال المنزلية.
- **توضيح التوقعات وتحديد أولويات المهام:** أخبروا طفلكم بصدق عما تتوقعوه منه واسألوه أيضاً عما هو مهم بالنسبة له في الأسابيع القادمة دون مدرسة. بعض الأشياء لن يتسنى التفاوض بشأنها، في حين تكون هناك أشياء أخرى يمكن لطفلكم أن يحددها بنفسه تبعاً لعمره (على سبيل المثال، المهمة التي يريد أن يبدأ بها أو ما إذا كان يُفضل إجراء الأعمال المدرسية في الصباح أو بعد الظهر). وضحوا معاً المهمة المعنية التي تعتبر مهمة للغاية ولا يُسمح بأي حال من الأحوال بالإخفاق فيها.
- **وضع خطة:** اكتبوا في خطة أسبوعية المهام الملموسة المعنية وتوقيتات إنجازها. وبذلك تكون الأمور المتفق عليها واضحة للجميع. ويمنع ذلك حدوث أي سوء فهم أو نزاع.
- **من خلال قائمة مهام لكل يوم (3-5 مهام)،** يمكنكم تقسيم "الجبل الكبير" إلى مهام مرحلية يومية صغيرة، وبذلك تكون أكثر وضوحاً لطفلكم وأقل إرهاقاً في إنجازها. شطب المهام المنجزة هو أمر جيد ومحفز لطفلكم.
- **تصميم مكان العمل:** تأكدوا أن طفلكم لديه مكان ثابت لأداء واجباته المدرسية وحيث لا يتم فيه تشتيت انتباهه. الموسيقى الهادئة في الخلفية يجب ألا تكون مزعجة، ويراعى أن الصور المتحركة (التلفاز، الكمبيوتر) وكذلك الكلام (تشغيل الراديو) من شأنه تشتيت انتباه الدماغ.

في تلك الأوقات، أي استخدامها كأداة تعليمية وسيلة لاستمرار التواصل مع دائرة الأصدقاء.

حينما تشتعل الأجواء ... – كيف تتعامل مع النزاعات؟

تلتقون أنتم وطفلكم الآن أكثر من المعتاد. ويمكن أن تنتشب النزاعات بسهولة. وهنا يتعين الحفاظ على الهدوء وأخذ نفس عميق ثم البحث معاً عن حلول. ولكي يتم ذلك بشكل أفضل، إليكم بعض الإرشادات:

- خذ وقتك وقم دائماً بتصفية النزاع في هدوء، وليس حينما تكون في حالة غاضبة.
- اجلسوا معاً على طاولة وأحضروا أدوات الكتابة أمامكم في حال أردتم تدوين شيء أو الاتفاق على شيء معاً.
- اسألوا أنفسكم مقدماً حول بيت الفصيد. حددوا مقدار الوقت الذي تريدون تخصيصه للمحادثة.
- لا تخطوا كل شيء معاً، وفقاً للشعار: "وما أردت دائماً أن أخبرك به فضلاً عن ذلك...!" ينشأ النزاع دائماً عندما يريد فرد شيئاً مختلفاً عما يريده الآخر ولا يتنازل أي منهما.
- تحدثوا حول كيفية إدراككم أنتم وطفلكم للموقف. كونوا ودودين ومتواصلين.
- قوموا معاً بصياغة اهتماماتكم واحتياجاتكم ورواياتكم. اذكروا الاختلافات. ليس ثمة حرج في الرغبة في أشياء مختلفة.
- ابحثوا عن حل مشترك، ولا تقدموه مسبقاً بأريحية.
- وفي حالة تصاعد حدة الخلاف، أوقفوا المحادثة واستكملوها لاحقاً.
- عند الضرورة قولوا فقط أنكم تأملون في إيجاد مقترحات حلول من طفلكم ثم التزموا الصمت.
- إذا لاحظتم أنتم وطفلكم أن النزاعات تتصاعد حدثها وأنكم تشعرون بالغضب والعجز بشكل متزايد، فاتصلوا بمركز الاستشارات الأسرية، خدمة الأزمات في برلين (هاتف: 030-3906340) أو اتصلوا بخدمة الطوارئ للأطفال (هاتف: 030-610061).

رتابة المكوث بالمنزل – وماذا الآن؟

حينما تُقتَد الأَشغال والأنشطة اليومية المعتادة ويقضى جميع أفراد الأسرة وقتاً طويلاً في المسكن، قد ينشأ شعورٌ بالملل في وقت ما بسبب الرتابة.

يمنحك الملل فرصة مقاطعة الأنماط السلوكية المعتادة واكتشاف مهارات قديمة أو جديدة في ذاتك. وإذا تلقي طفلكم عدداً أقل من الاقترحات المستمدة من الخارج، فسيبدأ بعد مرور بعض الوقت في ترجمة الخبرات الحالية والدروس المستفادة في سياق التفاعل مع البيئة إلى أفعال جديدة. ولهذا الغرض يحتاج طفلكم إلى الوقت وتحاجون أنتم إلى الصبر! وعندئذ يخترع الأطفال بشكل إبداعي ألعاباً جديدة وينسجون قصصاً من وحي الخيال ويجربون ما يكتشفونه. وبهذه الطريقة يمكن اكتشاف الاهتمامات والمواهب. حيث يبدأ طفل في الخياطة، ويبدأ آخر أكواباً بالماء ويجعلها تصدر رنيناً، أو يقوم بإنشاء أحجية بازل من مجلة أو تطوير وصفة كعكة جديدة. ويمكنكم اكتشاف جوانب جديدة في طفلكم.

تُتاح لكم أيضاً إمكانية إعادة اكتشاف إبداعكم الخاص ومتعتكم في اللعب وذلك من خلال مرافقة طفلكم والانخراط في ألعابه. وقد يكون من المثير لطفلكم تجربة ألعاب ما قبل عصر ألعاب

تساعد تقنيات التعلم في هيكلة محتويات التعلم وحفظها وربطها ببعضها ربطاً شبكياً. وكقاعدة عامة فإن تعلم محتويات جديدة يكون أكثر استدامة كلما تم ربطها بشكل أفضل بمعارف طفلكم السابقة. وتبعاً لهدف التعلم ومحتوى التعلم تكون تقنيات التعلم المختلفة مفيدة:

- وضع خط تحت النقاط الهامة أو تمييزها (مثلاً في النصوص)،
- تلخيص المحتوى بشكل مستقل (شفوياً أو كتابياً)،
- شرحه لآخرين (مثلاً في شراكة تعلم أو للوالدين)،
- تطوير نماذج توضيحية تصويرية،
- الحفظ من خلال القراءة المتكررة أو القراءة المشتركة،
- إنشاء ملاحظات أو بطاقات فهرسة (مثلاً للمفردات)،
- تطوير أسئلتك الخاصة حول موضوع التعلم (مثلاً نص)،
- صياغة عناوين للموضوعات (مثلاً في النص)،
- إنشاء أمثلة تطبيقية (مثلاً من الحياة اليومية).

من المهم لطفلكم أن يتعرف على ما يفهمه بالفعل وما لم يفهمه. لذلك حاولوا معاً تكوين صورة حول الكيفية التي يمكن لطفلكم بها الإقدام على معالجة مهمة تعلم. كل طفل لديه بالفعل خبرات في تقنيات تعلم معينة. ولكن خبراتكم في تقنيات التعلم يمكن أيضاً أن تكون مثيرة للاهتمام بالنسبة لطفلكم. قدموا المشورة لطفلكم وشجعوه على مراجعة التقنيات الحالية وتجربة تقنيات جديدة.

كيف نضع كأسرة تخطيطاً هيكلياً لليوم؟

تتغير حياتك الأسرية اليومية كثيراً بسبب افتقاد الأنشطة المعتادة. ويشكل ذلك تحديات كبيرة للتنظيم الذاتي. ومن المهم على أية حال تنظيم اليوم بشكل جيد:

- حاول الحفاظ على إيقاع يومي، أي ترتيب أوقات الاستيقاظ من النوم والالتزام بالطقوس المعتادة لتناول الإفطار.
- خططوا الوجبات الغذائية المشتركة – وإذا كنتم تعملون بعيداً عن المنزل: قوموا بإعداد وجبة الغداء لطفلكم بحيث يتوفر له الزاد طوال النهار. تحضير الطعام معاً يمكن أن يكون نشاطاً جماعياً جميلاً.
- اجمعوا الأفكار حول ما يمكن فعله في وقت الفراغ. ذكروا أنفسكم وطفلكم ببواعث المتعة والمرح (مثل الرسم، والحرف اليدوية، وممارسة الألعاب، وعزف الموسيقى).
- ويمكن أيضاً تطبيق الكثير من الأنشطة في غرفة المعيشة الخاصة بكم – سواء كانت لياقة بدنية أو يوجا أو غيرها من أشكال الحركة. استخدموا عروض التطبيقات ومقاطع الفيديو لإحضار برامج الحركات والرياضة إلى المنزل (مثلاً من Alba-Berlin، انظر مربع الروابط في الصفحة الأخيرة). ومفتاح النجاح هو تحري وقت محدد بشكل ثابت من اليوم. لا تتبالغ في التنفيذ واحتقل بكل نجاح!
- اعقد اتفاقات مع طفلكم بخصوص موضوع استخدام الميديا. ما الألعاب والتطبيقات التي يستخدمها طفلكم؟ هل توجد بدائل؟ اقتراح: مشاهدة الأفلام الأصلية المصحوبة بترجمة سفلية (الأطفال الأكبر سناً) أو مشاهدة الأفلام معاً ومناقشتها (الأطفال الأصغر سناً). حددوا وقت الميديا! عند اللزوم استخدموا أقفال تأمين للأجهزة والراوتر.

تحققوا من أن طفلكم يجد توازناً كافياً من خلال التحرك والتواصل مع أشخاص "حقيقيين". أدركوا أيضاً الفرصة التي تتيحها الميديا

المناسبة للأطفال، مثلاً على موقع نشرة أخبار الأطفال! logo للقناة الثانية الألمانية ZDF وعلى الموقع الإلكتروني Meditricks GmbH (انظر مربع الروابط على اليسار). هنا يشرح طلاب الطب في مقطع فيديو واضح فيروس كورونا وكيفية التعامل معه.

- **المسؤولية الذاتية:** ناقشوا مع طفلكم ما يمكنكم القيام به كأسرة لحماية أنفسكم من المرض. يمكنكم التدريب معاً على غسل أيديكم بانتظام والعطس أو السعال في ثنية الذراع. يسعد الأطفال بالثناء عندما تنجح هذه الأشياء. مكالمات (الفيديو) مع الجدة والجد أو في دائرة الأصدقاء تعد أيضاً مساهمة مهمة في التعامل مع هذا الموقف.
- **الشعور بالارتياح:** في ظل أجواء هادئة بين جنبات المنزل يمكن إجراء المحادثات كأفضل ما يكون. خذوا وقتاً لطفلكم وطمنوه بأنه لا داعي للقلق. وتعد السلوكيات المألوفة (مثل تناول الوجبات معاً، والوضع في السرير، والقراءة له، واللعب، والاحتضان) أموراً مفيدة لطفلكم. ولا ينبغي أن يدور كل شيء في فلك فيروس كورونا. إذ أن الأجواء المرحية في المنزل تساعد في التعلم والشعور بالارتياح.

برنامج الحركات والرياضة:

Alba-Berlin: www.youtube.com/albaberlin

مواقع المعلومات الرسمية:

معهد روبرت كوخ: www.rki.de

الحكومة الاتحادية: www.bundesregierung.de

المواقع الإلكترونية المحتوية على معلومات مناسبة للطفل:
نشرة أخبار الأطفال! logo للقناة الثانية الألمانية ZDF:

www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html

Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke

مؤسسة النشر:

مراكز الاستشارة والدعم في مجال علم النفس المدرسي والمجال التربوي الانمماجي (SIBUZ) في برلين- بانكوف

Tino-Schwierzina-Straße 32, 13089 Berlin

www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/

هيئة التحرير: قسم علم النفس المدرسي في SIBUZ بانكوف

الكمبيوتر. وماذا عن إنشاء قصة بالصور ككتاب عن الحياة اليومية الجديدة غير المألوفة أو جمع الألعاب المكتشفة أو المخترعة؟ يتيح الملل أيضاً إمكانية إطلاق العنان لأفكارك، وأن تحلم وتلاحظ ما هو جيد وما هو مفقود بالنسبة لك. يستفيد الأطفال عندما يكون لدى والديهم المزيد من الوقت وحينما يتواجدان في المنزل. سيسهر طفلكم بالارتياح عندما يتمكن من الحكى والسرد على نحو غير خاضع للتصنيف، عندما لا يكون هناك "إلزام" للتفسيرات. تقوا في قدرتكم على السيطرة على هذا الوضع المليء بالتحديات بشكل جيد ومستدام من أجل المستقبل. ولا تنسوا أن: "الملل هو البوابة إلى عالم الخيال!"

كيف يتم التعامل مع الخوف، عندما يظهر؟

"لماذا لم يعد مسموحاً لي بالذهاب إلى المدرسة؟"

"لماذا لم تعد قادرين على زيارة

جنتي وجدي؟"

"متى يمكنني الذهاب مرة أخرى إلى النادي الرياضي؟"

"ماذا سيحدث إذا لم تعد تذهب على الإطلاق

إلى العمل؟"

يمكن أن تؤدي التغييرات الكثيرة إلى مشاعر قلق وارتباك لدى طفلكم. الأشياء التي لا يمكننا فهمها وتصنيفها تثير الخوف في نفوسنا. كيف يمكنكم كوالدين التجاوب على الوجه الأمثل مع هذا الأمر؟

- **حاولوا الحفاظ على هدوئكم:** حيث يشعر الأطفال بالمخاوف ومشاعر القلق والارتباك التي تراود والديهم. افعوا شيئاً جيداً لأنفسكم وحاولوا الاسترخاء. تحدثوا عن مخاوفكم فيما بينكم أو في دائرة أصدقائكم ولا تنقلوها إلى طفلكم. استعلموا على مواقع الإنترنت الرسمية (انظر مربع الروابط على اليسار) بحيث يمكنكم الإجابة على أسئلة طفلكم. لا تدعوا طفلكم يشاهد الأخبار، تبعاً لعمره. حيث تعلق الصور بالذهن ويمكن أن تحدث قلقاً وتوترًا.

- **تطرقوا إلى ما يعرفه طفلكم بالفعل:** لقد سمع طفلكم بالفعل بعض الأمور عن فيروس كورونا في الأيام الماضية. تحدثوا معاً بهذا الخصوص. ما الأسئلة التي تدور في ذهن طفلكم؟ هل ربما وصلت إليه معلومات غير صحيحة؟ راقبوا أيضاً استخدام طفلكم للميديا (انظر أعلاه) ومن الأفضل أن تشاهدوا المعلومات معاً.

- **التوضيح بشكل مناسب للطفل:** من الصعب فهم ماهية الفيروس، لا سيما للأطفال الأصغر سناً. وربما يرد بذهنكم كلمات بديلة لتوضيح ذلك، على سبيل المثال مرض جديد ولا يعرفه جسمنا بعد. ويجري حالياً تطوير لقاح، كما هو الحال مع الأمراض الأخرى. ويعمل على ذلك حالياً العديد من الأشخاص حول العالم. ويمكنكم العثور على المزيد من المعلومات