

وضع جديد - كيفية التعامل مع بعض في المنزل

اعزائي الاهل، انت اليوم بوضع جديد مختلف تماماً مع مهام وتحديات في المنزل. حتى ولو بذلت ما يوجد من جهد لديكم لمساعدة اولادكم بالتعلم، فان الامر بالنسبة للمدرسة انه ليس ان التعلم هو كل شيء.

اننا جميعاً مهمومون بهذا الوضع، أكثر من العادة: اننا نمضي اغلب الوقت في البيت ويجب ان نتعايش مع بعض على مكان ضيق. واحياً ليس سهلاً هذا الشيء.

افترضوا انكم ستلاقون خلافات أكثر من خلال الوضع الحالي في الأسبوع القادم. فهذا الشيء مفهوم. للتعامل مع بعض في هذه المحنة في المنزل لكم الخطوات التالية المعلنة على الصفحات المتتالية:
ان مكتب الاتحادى للحماية المدنية والإغاثة في حالات الكوارث نظم "نصائح COVID-19 للاهالي" لتقديم اليد:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

إذا احتجتم الى مساعدة أخرى فاستعملن عرضنا للدعم الموجود في المستند "دعم"

خذ نفس عميق – كيف تمنع التوتر النفسي والخلافات؟

- اظهر لولدك الحب من دون شرط واعطيه الشعور بالأمان والطمأنينة.
- تحدث مع ولدك بصراحة وعلانا ولكن بطريقة تناسب عمره عن كورونا من دون بعث الخوف.
- حاول ان تحفظ الهدوء. كل ما كنت هادئ أكثر كلما استطعت ان تأخذ القرارات أفضل وان تجد الحلول. عدا عن ذلك انت مثال لأولادك، من خلالك يجدون الهدوء.
- استمعوا الى بعضكم البعض وحاول ان تفهم حاجة/ضيقه ولداك وان تنظر الى الخلاف من وجهة نظر المقابل لك.
- الكلمات الحساسة يجب ان تعود الى تصرف ملموس أي: لا تقول "انت مزعج جداً" ولكن قل " هذا، ما تفعله الان يزعجني".
- لا تأخذ الاستفزاز بشكل شخصي، ولا تهتم لذلك
- امضي وقتك مع طفلك، تابع أفلام سويماً، اطبخ، اقراء لطفلك او اتركه هو يقرئ، تمرن رياضة مع طفلك سويماً، العب العاب معه، احكي نكت واضحك وامرح افعل كل شيء يجلب الفرح.

الصياغة بوعي وإدراك - كيف تتكلم مع ولدك

- هنا توجد بعض النصائح للأهل، الموجودين في أوضاع صعبة
- خذ كلام ولدك بطريقة جدية. لا تستهتر باستيعابه. كن متفهم له.
- اتركه ان يكمل كلامه.
- استعمل صيغة " انا- رسالة مثلاً: انا اريد ان تغير معاملتك لأختك/لخيك او انا حزينة وليس انت سيء الخ...
- أبقى هادئ، حاول ان تمنع تعبيرات درامية
- من قيل ان تفسر أي شيء غلط، ابلغ ولدك مرة أخرى عما فهمته منه وأسأله إذا كنت فهمته صحيح.
- إذا شعرت بانك جرحت ولدك بالمعاملة فاطلب منه السماح. هكذا فقط يستطيع ولدك فعل نفس الشيء ايضاً.
- الكلمات الحساسة يجب ان تعود الى تصرف ملموس أي: لا تقول "انت مزعج جداً" ولكن قل " هذا، ما تفعله الان يزعجني".

فكر بان تخفف الحدة في مواقف: أي الكلمة الحلوة تكون دائماً مساعدة أكثر من النقص.

- "انت فعلت هذا بشكل رائع"
 - "انا أرى، بانه إذا انت حاولت العثور على الحل بنفسك، يكون أفضل"
 - " هذا الشيء جميل جداً"
 - "انا بصفك"
 - "انت مهم"
 - " بإمكانك اتخاذ القرار بنفسك"
 - "من الجميل إنك موجود هنا"
 - "انا فخور بك"
- المصدر: "النجدة، ولدي في مرحلة البلوغ"، "عمل حماية الشباب، موقع العمل العليا بايرن"
 "Hilfe, mein Kind pubertiert, Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle e. V."

استعمال أدوات الاعلام بوعي – وبحدود

بالكتيب المرفق تحصل على نصائح لكيفية التعامل مع الميديا في العائلة

انتبهوا، بان اولادكم لا يستطيعون بالوضع الحالي الالتقاء شخصياً بأصدقائهم ومن المحتمل بأنهم يستعملون أدوات الكمبيوتر، الموبايل او التابلت أكثر للمحافظة على علاقاتهم.

بالإضافة الى ذلك ان إمكانيات نشاطات أوقات الفراغ متقلصة؛ وهذا ما يزيد من الحوار في العائلة عن استعمال أدوات الميديا أكثر. الأهم هو، بان تتفق على فترة زمنية معينة.

- استمع وشاهد جيداً – نصائح للأهل موضوع " استعمال الميديا في العائلة" (BzGA)
- المرشد للأولاد في الانترنت (Deutsches Kinderhilfswerk)
- مهارة للأهل في الانترنت – اصطحب الأولاد بأمان في الانترنت، خطوط ارشادية للأهل
- كن اونلاين بمرح ولكن بحدود – دليل للأهل لكيفية التعامل مع ديجيتال ميديا (BzGA, ins-netz-gehen.de)
- دليل للأهل للألعاب (إذا اردت ان تعرف أكثر معلومات عن أنواع الألعاب التي يلعبها ولدك، لتستطيع تخمين مدى خطورة اللعبة) "Spieleratgeber-NRW.de"
- <http://www.klicksafe.de/elternfragen-konkret/>