

موقعیت های جدید - در خانه با همدیگر همراهی کنیم .

والدین عزیز ، اکنون شما در یک وضعیت کاملاً جدید با کارها و مشکلات و چالشهای جدیدی در خانه هستید. حتی اگر سعی کنید تا حد امکان از فرزندان خود در یادگیری پشتیبانی و حمایت کنید ، یادگیری برای مدرسه در حال حاضر همه چیز نیست، که اکنون در حال حاضر مهم باشد.

در این زمان مواقع اکنون همه ما استرس داریم ، خیلی بیشتر از حد معمول: بیشتر وقت خود را در خانه می گذرانیم و باید در یک فضا و محل کوچک کنار هم باشیم و با هم زندگی کنیم و این خُب، همیشه آسان نیست.

فرض کنید و در نظر بگیرید که وضعیت فعلی ممکن است و شاید منجر به درگیری های بیشتری در خانواده در چند هفته آینده شود. این قابل درک است در صفحات زیر می توانید بدانید که با توجه به شرایط موجود چگونه می توانید در خانه به خوبی با همدیگر زندگی کنید و پیش بروید.

دفتر فدرال حفاظت از جامعه مدنی و امداد رسانی در آلمان در برابر و جهت بحران ویروس کرونا COVID-19 مقاله ای محاسبه و نوشته است : که در آن نکاتی برای والدین ذکر شده است :

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

در صورت نیاز به پشتیبانی و حمایت بیشتر، از پیشنهادات ما برای مشاوره در پرونده و نوشته " پشتیبانی ,, استفاده کنید.

نفس عمیق بکشید - چگونه می توانید از استرس و درگیری جلوگیری کنید؟

در اینجا نکاتی برای شما والدین محترم آورده شده و اینکه این نکات و تذکرات در شرایط دشوار ثابت شده و مفید بوده است:

- * عشق بی قید و شرط خود را به فرزند خود نشان دهید و به آنها احساس امنیت و اطمینان قلبی دهید.
- * با کودک خود آشکارا و روشن صحبت کنید ، اما متناسب با سن و سالشان در باره ویروس کرونا ، بدون اینکه ایجاد ترس کنید.
- * سعی کنید آرام باشید ، هرچه آرام تر باشید ، بهتر می توانید تصمیم بگیرید و راه حلی پیدا کنید. شما همچنین برای فرزندان خود الگو و سرمشق هستید ، که اغلب فرزندان نیز از طریق شما در نتیجه آرام تر می شوند.
- * به حرفهای یکدیگر گوش فرا دهید و سعی کنید مشکلات و نیاز فرزندان را درک کنید و بفهمید و درگیری را از منظر شخص دیگر در این جریان مشاهده کنید.
- * کلمات انتقادی باید مربوط به یک عمل خاص باشد، نه به عنوان مثل این جمله: ,, شما خیلی آزار دهنده هستید,,، اما بلکه شاید این جمله را هم اینجوری بتوان گفت : ,, آنچه انجام می دهید برای من آزار دهنده است,,.
- * تحریکات دیگری را شخصی نگیرید و به خود نیاورید و اینکه به آنها اهمیت ندهید و پیگیری نکنید.
- * با کودک خود آگاهانه وقت سپری کنید: فیلم ها را با هم تماشا کنید ، با صدای بلند برای فرزندان کتاب بخوانید و یا بگذارید فرزند شما برای شما با صدای بلند کتاب بخواند، با هم ورزش کنید، بازی کنید، جوک برای همدیگر بگویید ... همه چیز سرگرم کننده را انجام دهید و هر چیزی که باعث می شود شماها بخندید.

Bewusst formulieren - Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind ?

آگاهانه بیان و سخن کنید ء چگونه با فرزند خود صحبت می کنید؟

در اینجا نکاتی برای شما والدین محترم آورده شده و اینکه این نکات و تکررات در شرایط دشوار ثابت شده و مفید بوده است:

- * بیان و سخن فرزندان را جدی بگیرید. درک و فهم فرزند خود دست کم نگیرید. نشان بدهید که فرزند را درک میکنید.
- * بگذارید فرزندان تا پایان حرفش را بزند.
- * از پیام های "من" استفاده کنید، برای مثال : من چنین عملی انجام نمی دادم.... من هم فکر کنم هم اینطوری رفتار میکردم. من هم
- * آرام باشید و از بزرگ کردن و بد گفتن جریانی و به قول معروف اظهارات دراماتیک خودداری کنید.
- * قبل از تفسیر چیزی در گرمای بحث و گفتگو، آنچه را که تصور می کنید فهمیده اید ، از فرزندان بپرسید که آیا واقعاً درست فهمیده اید یا نه .
- * اگر فکر می کند فرزند صدمه دیده است ، از فرزند خود عذرخواهی کنید. این تنها روشی است که کودک شما یاد می گیرد خودش این کار را هم انجام دهد.
- * کلمات انتقادی باید به یک عمل خاص اشاره شوند ، نه مثل این جمله : شما خیلی آزار دهنده هستید. بلکه مثل این جمله بیان شود : آنچه شما انجام می دهید من را آزار می دهد.

به یاد داشته باشید و سعی که اوضاع را آرام کنید: گاهی اوقات و به اغلب ستایش و تحسین و تعریف بیشتر از انتقاد کمک می کند.

- * شما این کار را خیلی خوب انجام دادید.
- * من فکر می کنم خوب است که شما سعی می کنی خودت راه حلی پیدا کنی.
- * اینکه خیلی خوب به نظر می رسد.
- * من همیشه در کنار شما ایستاده ام.
- * شما برای ما مهم هستید.
- * شما می توانید برای خود تصمیم بگیرید.
- * خوب است که که ایجا کنار ما هستید.
- * من به تو افتخار می کنم.

مرجع این نوشته ها :

Quelle: Hilfe mein Kind pubertiert, Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

In Maßen - Medien bewusst nutzen

در اعتدال - از رسانه ها آگاهانه استفاده کنید

در بروشورها و کاتالوگ و پیوندهای اینترنتی پیوست شده در اینجا نکات مفیدی در مورد برخورد با رسانه در خانواده پیدا خواهید کرد.

توجه داشته باشید که در شرایط فعلی ، فرزندان شما نمی توانند به صورت حضوری با دوستان خود ملاقات کنند و احتمالاً می خواهند از کامپیوتر ، تلفن هوشمند Handy یا رایانه لوحی Tablet دیگری نیز استفاده کنند تا در تماس باشند.

علاوه بر این ، امکان فعالیت های اوقات فراغت و تفریح در حال حاضر محدود است. همین امر می تواند منجر به بحث های بیشتر خانواده در مورد استفاده از رسانه ها شود. مهم است که زمان بندی استفاده از رسانه ها با همدیگر صحبت شود و به آن هم همچنین عمل شود.

- * نگاهی خوب داشته باشید و با دقت گوش فرا دهید - نکاتی درباره والدین در مورد استفاده از رسانه ها در خانواده
- Mediennutzung in der Familie
- * راهنمای اینترنت برای بچه ها، سازمان کمک بچه های آلمانی Deutsches Kinderhilfswerk
- * صلاحیت اینترنت برای والدین و همراهی کودکان آنلاین با خیال راحت و مطمئن ، دستورالعملهای مربوط و تئکرات به والدین (روی ایمن کلیک) کنید.
- * با اندازه و معیارگیری و سرگرمی آنلاین باشید - مشاوره ای برای والدین در مورد استفاده صحیح از رسانه های دیجیتالی.
ins-netz-gehen.de
- * مشاور و اطلاعات در باره بازی های آنلاین
Spielratgeber-NRW.de
- * اگر می خواهید درباره بازی هایی که فرزند شما در آن بازی می کند اطلاعات بیشتری کسب کنید ، تا خطرات را بهتر حدس بزنید و ارزیابی کنید.
- * <https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret/>