

Aktenzeichen AL  
Bearbeiter Evelin Spyra  
Durchwahl  
Fax  
E-Mail  
Ihr Zeichen  
Ihre Nachricht  
Datum 16.04.2020

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.

□ نعرف ما هي الإجراءات التي ستستمر في الأيام والأسابيع القادمة. وكم سيستمر هذا الوضع □ سنتناهي.

لذلك لدينا بعض النصائح المفيدة من منظور نفسي مدرسي:

**كل طفل وكل شاب يستجيب للضغط والتوتر حالات مختلفة.** يشعر البعض بأعراض جسدية مثل التعب والصداع □ م في البطن أو فقدان للشهية. البعض خائفون أو غير مستقرين أو عصبون وسرعون الإنفعال. يعاني البعض الآخر من صعوبة في النوم والبقاء نائماً. 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.
- **تلقى 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 □ استقرار. إذا كان رد فعل طفلك مرهقاً أو إذا كان عبء العمل ليس كذلك التعامل معها ، والبقاء صبوراً □ اتصال 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 ، كأباء ، 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 □ لتزام 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 □ اجتماعي. 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.hessen.de/](https://www.hessen.de/) أو [www.rki.de/](https://www.rki.de/)). تناقش مع طفلك كل ما قد يحدث حتى □ تزعجه. احم طفلك من □ اضطراب الغير ضروري عبر الصور من التلفاز و الإنترنت.

يمكن أن يؤدي الوضع الحالي إلى أعباء خاصة بالنسبة لك في المنزل. رجاء □ استفادة من النصائح حول علم النفس المدرسي التي تقدمها الدولة مكتب المدرسة في **Frankfurt am Main**.

أوقات الدوام:  
من الإثنين إلى الجمعة بعد تحديد موعد مسبق

يمكنك الوصول إلى خدمة □ استشارة النفسية في المدرسة في أيام الأسبوع من 8:00 صباحًا حت:16 00 ظهرًا  
على : **069/38989-166** ☎

**Frankfurt am Main**

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

تفضلوا بقبول فائق □ احترام

**gez. Evelin Spyra**

رئيس حكومي  
-كرئيس لسلطة المدرسة الحكومية-