

معلومات ونصائح

تصائح وإرشادات للأهل وأولياء الأمور بما يخص التعلم المنزلي

- استيقظوا وأيقظوا أطفالكم باكراً كما جرت العادة أيام العمل والدوام المدرسي! اضبطوا المنبه عند الحاجة!
- حافظوا على نظام حياتكم اليومي المعتاد في أيام العمل والدوام المدرسي (الاستحمام، ارتداء الملابس، الفطور).
- حاولوا توفير مكان مناسب للدراسة بحيث يكون مكاناً مفصلاً هادئاً ومتوافراً طيلة الوقت ومن الأفضل أن يكون مكان الدراسة مختلفاً عن مكان اللعب. على سبيل المثال تتم الدراسة على طاولة المطبخ أو طاولة الكتابة ويتم اللعب ومشاهدة التلفاز على الأريكة.
- بما أن التنظيم هام بشكل خاص للتعلم المنزلي، اتفقوا مع أطفالكم على برنامج دراسي محدد أو قائمة مهام تقومون بالتأكد من تنفيذها سوياً.
- حاولوا أن يكون لديكم روتين ونظام يومي في المنزل تقومون بوضعه سوياً مع الأطفال.
- ضعوا برنامجاً دراسياً للطفل مسترشدين بالبرنامج المدرسي ومن المهم جداً تحديد فترات استراحة بشكل منتظم بين الحصص الدراسية مقتدين بفترات الاستراحة المدرسية (في أوقات المدرسة العادية مدة الحصة الدراسية 50 دقيقة عقب ذلك فترة استراحة مدتها من 5 إلى 10 دقائق). ناقشوا مع أطفالكم متى ينتهي وقت الدراسة تماماً وابدأ وقت الفراغ واللعب
- بالنسبة للطفل فإن الوضع جديد وغير مألوف وعليه أن يعتاد عليه أو لا لذلك كونوا صبورين مع الأطفال ولا تضعوهم تحت الضغط لأن التعلم ينبغي ان يكون ممتعاً ومسلماً.
- شجعوا أطفالكم وأثنوا عليهم عندما يقوموا بعمل بالشكل الصحيح مباشرة وبشكل كافي وصححوا لهم أخطائهم بالحكمة والموعظة الحسنة.
- لتجنب الإرهاق ولتلطيف الأجواء في المنزل فإن الأهل بحاجة ماسة الى فترات استراحة بشكل منتظم. امنح نفسك وقتاً لتشرب كوباً من الشاي أو القهوة وحيداً. استمع للموسيقى، اتصل بالأهل أو الأصدقاء.

إذا كنت بحاجة الى دعم اتصل بنا! الاستشارات النفس تربوية لازالت ممكنة. قائمة بكل خيارات التواصل هنا

[HIER](#)

مزيد من المعلومات و النصائح من القسم النفس التربوي للنمسا السفلى هنا

[HIER](#)

نصائح لمواقف الحجر الصحي الصعبة

إجراءات التعامل مع الضغوط والنزاعات

معلومات عامة

في مناخ من انعدام الامان والخوف ، قد يزيد خطر تصاعد النزاع والاعمال العنيفة. المشاعر السلبية والتوتر والعدوان أمر طبيعي في الحالات الاستثنائية. ليس من السيئ أن يكون لديك مشاعر عدوانية تجاه شخص ما ، بل يصبح خطراً عندما نطلق العنان لهذه المشاعر. لسوء الحظ ، لا توجد وصفات سحرية للتعامل مع العدوان والعنف ، إلا أنه ثمة إجراءات وسلوكيات مختلفة أثبتت جدارتها لتهدئة الموقف أو بالاحري تجنب النزاع.

ما الذي يمكنك فعله لمنع تصاعد النزاعات؟

- حافظ على نظام حياتنا اليومي المعتاد بحيث تكون ساعات الدراسة والعمل في الصباح واطقات الفراغ بعد الظهر.
- وفروا فرص للحركة والنشاط واستعن باليوتيوب ، اوالعروض الكثيره التي توفرها النوادي الرياضيه في الوقت الحالي ، ومجموعات اليوجا وما إلى ذلك. اخرج في الهواء الطلق قدر الإمكان ، وفي حاله تعذر ذلك ، العبوا مع الأطفال العاب حركه ونشاط في المنزل.
- حدد ساعات محددة بوضوح يقضيها كل شخص بمفرده
- اتح الفرصة لجميع أفراد الأسرة بالاختلاء بالنفس.
- بادر بالحديث عن الامور التي تزعجك قبل تصاعد الموقف.
- كن صادقًا مع نفسك ورد فعلك عندما تدرك أنك مرهق. الاعتراف بخطئك هو خطوة أولى وأيضًا مبادره تستحق تقدير.
- اعترف أنك بحاجة للمساعدة عندما يتصاعد النزاع. احصل على المساعدة: من الأصدقاء، ومراكز المشورة وفي حالة حدوث عنف من الشرطة أو مراكز حماية الطفولة والمراهقين.

ارقام هواتف مهمة

إذا كنت بحاجة الى دعم اتصل بنا! الاستشارات النفس تربوية لازالت ممكنة. قائمة بكل خيارات التواصل هنا

[HIER](#)

مراكز استشارة أخرى عبر الهاتف

[Rat auf Draht](#) على مدار الساعة على الرقم 147 للقاصرين

[Frauen-Helpline gegen Gewalt](#) الخط الساخن لمساعدة النساء ضد العنف على الرقم 0800222555

[Informationen und Beratungsangebote](#) استشارات من الجمعية المهنية الاخصائيات والاختصاصيين النفسيين النمساويين

[Informationen der Bundesjugendvertretung](#) استشارات مختصة للقاصرين

للمزيد من المعلومات ومراكز الاستشارة

[Informationen des Österreichischen Jugendrotkreuzes](#) معلومات وفيرة من الصليب الأحمر (الشباب)

عن التعامل مع الازمات

[Österreich.gv.at](#) معلومات عن العنف ضد القاصرين

[häuslicher Gewalt](#) حماية القاصرين المعرضين للعنف المنزلي

[Thema Suizidalität](#) معلومات للقاصرين عن الانتح