

چارچوبی برای والدین و سرپرستان برای یادگیری در خانه

- ساعت شماطه دار را مثل همیشه تنظیم کنید! و مثل هر روز سر هر ساعتی که سر کار یا مدرسه می رفتید بلند شوید! فرزندان خود تان را مثل همیشه از خواب بیدار کنید!
 - کارهایی که روزمره انجام می دادید، همچنان انجام دهید (دوش، عوض کردن لباس و صبحانه و غیره...).
 - سعی کنید یک محل کار آرام و جداگانه ایی برای کودکان دست و پا کنید که هر زمان که لازم بود به راحتی آنها در دسترس باشند. بهتراست مکان درس خواندن و بازی را از هم جدا کنیم است به عنوان نمونه میز آشپزخانه یا میز تحریر در اتاق کودکان برای انجام تکالیف و میز پذیرایی در اتاق نشیمن برای بازی کردن کودکان و تماشای تلویزیون اختصاص داده شود.
 - یک جدول زمان بندی (To-Do-Listen) یا لیست کارهایی باید با فرزندان انجام دهید درست کنید که بتوانید با آنها از طریق جدول زمان بندی کار کنید! چیری که مهم است، این است که ساختار آن به گونه ایی تنظیم شده باشد که مخصوص یادگیری در خانه باشد! سعی کنید یک برنامه ی روزانه در خانه داشته باشید که شما و فرزندان بتوانید با همدیگر هماهنگ شوید!
 - هنگام ایجاد جدول زمان بندی برای فرزندان خود، می توانید از برنامه ی درسی مدرسه به عنوان راهنما استفاده کنید. بین زمان درس خواندن، زنگ تفریح منظم داشته باشید. سعی کنید زنگ تفریح هایتان شبیه زنگ تفریح مدرسه باشد (در زنگ تفریح های مدرسه، به ازای هر 50 دقیقه آموزش در کلاس، 5 تا 10 دقیقه زنگ تنفس یا تفریح انجام می شود). استراحت و زنگ تفریح بین ساعت های آموزشی بسیار مهم است! وقتی فرزندان شروع به بازی می کنند و یا در وقت آزاد، با آنها سخن بگویید.
 - درس خواندن در خانه یک موقعیت نو و تازه ایی است که باید به آن خو کنید. فرآیند یادگیری در خانه، باید سرگرم کننده و همراه با بازی باشد! در چنین موقعیتی شما باید شکیباشید و فرزندان خود برای درس خواندن در خانه تحت فشار قرار ندهید؛ توجه داشته باشید که تشویق و دادن انگیزه کافی در این ایام لازم است! اگر فرزندان کار نادرستی انجام داد آن را با دقت تصحیح کنید!
 - والدین هم به استراحت و زنگ تفریح احتیاج دارند! برای این که مسولیت های گوناگون شما را خسته نکند استراحت منظم هم برای شما لازم است! به عنوان مثال، با هدفون به موسیقی گوش دهید، با دوستان با تلفنی صحبت کنید و یا خودتون را به یک فنجان قهوه یا چای به تنهایی و غیره دعوت کنید.
- آیا به پشتیبانی بیشتر نیاز دارید؟ با ما مشاوره روانشناسی تماس بگیرید! در اینجا [HIER](#) می توانید لیستی با تمام گزینه های تماس پیدا کنید.
- در اینجا می توانید اطلاعات و نکاتی مفید در مورد روانشناسی مدرسه نیدر استرالیس برای خود یادگیری را در [HIER](#) بیابید.

