

قانونی سرپرستان و گرامی والدین

نیستند مدرسه به رفتن به مجاز دیگر آموزان دانش: دهد می قرار تأثیر تحت را ما همه کرونا ویروس از ناشی وضعیت که آنجا از زیرا است ها خانواده برای بزرگ چالش یک این. شود می قطع خود معمول روش به روزمره کار، نیز والدین از بسیاری برای و نیست دسترس در دیگر روزمره آشنا ساختارهای و ها روال

خواهد ادامه مدت چه استثنایی وضعیت این و شد خواهد انجام اقدامات کدام آینده های هفته و روزها در که دانیم نمی ما موقعیتهای به جوان هر، کودک هر: ایم داده قرار شما برای را مفیدی نکات، مدرسه روانشناختی نظر از ما بنابراین. داشت کاهش یا شکم درد و سردرد، خستگی مانند جسمی علائم آنها از برخی. دهد می نشان متفاوتی واکنش کننده نگران و زا استرس مشکل خوابیدن در دیگر برخی. هستند پذیر تحریک و عصبی یا نگرانی بدون، مضطرب آنها از برخی. کنند می احساس را اشتها از و شوند سازگار جدید شرایط با خوبی به توانند می که دارند وجود نیز نوجوانان و کودکان از زیادی بسیار تعداد اما. دارند باشند برخوردار کمی استرس

و کلمات در را مسئولیت احساس و آرامش، نفس به اعتماد. دهید انجام فرزندتان و خود برای از زیادی کارهای توانید می شما: دهید نشان خود اعمال

روزانه ساختار یک خود کودک به، خواب زمان و منظم غذایی های وعده، (بازی زمان و رسانه، یادگیری) متعادل فعالیتهای با عنوان به) کنید ریزی برنامه هم کنار در را هفته یا روز. شوند می مند بهره ثابت ساختار یک از جوانان همچنین. بدهید محکم به شرایط این در نیز یافته ساختار روزمره روال یک. (کنید می طراحی هم با که تقویم یا نمایشی برنامه یک از استفاده با مثال آورد می همراه به شما برای از زیاد بحث از گیری جلو و دهد می امنیت، والدین، شما

را یادگیری فرصتهای این کنید سعی. شود می ارسال آنها به مداوم طور به یا است کرده دریافت تکالیفی ما مدارس از شما فرزند را ثبات این که، شود می حفظ روزمره اوقات از بخشی، نوجوانان و کودکان برای اینگونه. بدهید قرار روزانه های برنامه در ثابت با لزوم صورت در و باشید صبور، نیست کار حجم با مقابله به قادر یا است ناراحت حد از بیش شما فرزند اگر. بخشد می جدید وضعیت یک این، باشید داشته یاد به. میدهند پاسخ سؤالی هر به میل کمال با آنها که، بگیری تماس مربوطه معلمان کند کار بهتر و مستقل بگیرد یاد تدریج به تا بکشد طول مدتی است ممکن و است شما فرزند برای یادگیری

به زا استرس شرایط در حتی آنچه مورد در خود فرزند با. کند رفتار احتیاط با چگونه که بگیرد یاد شما از تواند می شما فرزند مانند) خانواده اعضای از یک هر برای که را آنچه توانید می شما، خانواده یک عنوان به. کنید صحبت است کرده کمک شما طور به و کرده آوری جمع را میباشد مفید (غیره و تلفن با کردن صحبت، موسیقی، گربه نوازش، خواندن، فردی های ورزش عنوان به. باشین داشته خود رفتار در بهتر انتخاب یک توانید می شما اینگونه، بنویسید بزرگ کاغذی صفحه یک روی مثال رعایت با که سازید روشن را امر این نوجوانان و کودکان برای. باشید تماس در خود قوت نقاط با توانید می نیز شما، والدین را قوانین از پیروی باعث نوجوانان و کودکان و شما آگاهی این. داشت خواهند جامعه در مهمی سهم آنها، شده توصیه اقدامات یا تلفن طریق از فقط و کنید محدود بسیار نوجوانان و کودکان بین در همچنین و کلی طور به را برخوردها، کرد خواهد تر آسان یک هم اینجا در. کنید رعایت را بهداشت قوانین حتماً. کنید می فراهم را ارتباط برقراری امکان اجتماعی های رسانه از استفاده بتوانند آنها تا کنید صحبت خود فرزند با. دهید توضیح سن با متناسب روشی به را اقدامات همه اهمیت. باشید لگو سایت وب در مثال عنوان به، کنید کسب اطلاعات معتبر های سایت در فقط اخبار آخرین درباره. کنند درک را موضوعات اتفاقاتی هر مورد در خود فرزند با. <https://www.hessen.de/> یا www.rki.de Robert-Koch-Instituts

و کننده اضطراب تصاویر برابر در خود کودکان از .نکنید صحبت آنها اضطراب از جلوگیری برای ،دهد رخ است ممکن که
کنید محافظت اینترنت و تلویزیون از غیرضروری

دفتر در مدرسه روانشناسی مشاوره خدمات از لطفاً .باشد داشته همراه به خانه در شما برای را سنگینی بار تواند می فعلی شرایط
کنید استفاده Offenbach در دولتی مدرسه

از کاری روزهای در مدرسه مشاور از تلفنی مشاوره برای میتوانین شما

کنین برقرار تماس زیر شماره با 12:00 ساعت تا 9:00 ساعت

069-80053-107

بمانید سالم ، همه از مهمتر .کنم می آرزو پشتکار و قدرت شرایط این در شما برای

احترام با

Susanne Meißner

ارشد مدیر