



## العائلة في الحياة اليومية

### المدرسة في المنزل

اولياء اطفال المدرسة الالزامية الاعزاء،

انتم تحاولون منذ خمسة اسابيع جمع كل شيء تحت قُبعة واحدة (مقولة ألمانية تُطْلَق على من يُنْسِق الكثير من الامور في آن واحد) و تَسْعَوْنَ الى تنظيم برنامج يومي هادف و مُنظَم قدرَ المُستطاع لأنفسكم ولأطفالكم. من ضمن تلك الواجبات أداء العمل الوظيفي في المنزل، إجراءات الحظر و التقييد على الحركة، الهواء النقي المُنعش، أداء الواجبات المنزلية والى ما هنالك من امورٍ اخرى و قبل كل ذلك تقديم الرعاية و الإشراف على الشؤون المدرسية لأطفالكم. كل هذا يضعكم على الاغلب أمام تحدياتٍ كبيرة.

حتى و ان كانت "عطلة المدرسة" قد لاقت ترحيباً من قِبَل الاطفال و كانت مثلَ خُلْمٍ جميلٍ بالنسبة لهم، ولكن يتبين تحوله في الحقيقة و بالرغم من ذلك الى فترة أزمات. توجب على الاطفال و الشباب اليافعين الاستغناء بالإضافة الى المدرسة أيضاً عن عاداتهم في أوقات الفراغ. على سبيل المثال، لقاء الاصدقاء، الرياضة في النادي، درس الموسيقى و غيره.

من الطبيعي انه مُستَحَبٌ و من التمنيات، ان يخوضَ الاطفال صعوبات أداء واجباتهم المدرسية بأشكلاً مُستَقَلً و بتركيز. ولكن لا يستطيع جميع الأطفال و الشباب اليافعين على القيام بذلك. لهذا فإنه من المحتمل ان يكون لديكم كأولياء مخاوف و شكوك، في ان يتخلف طفلكم عن اللحاق بالركب؟ و لهذا تصلون الى مزاجٍ سيء و مُشاجرات؟.

من الامور المساعدة هو ان تعلموا و يتوضح لكم، ان مثل تلك المشاجرات لا تحصل فقط في عائلتكم و ان حدوثها في مثل هذه الأوضاع الاستثنائية شيء طبيعي. كذلك أطفالكم يَرتطمونَ بحدودهم في التحمل، (تشبيهه صوري) و كأن السقف سيقع على رؤوسهم و هم يشتاقون الى أصدقائهم.

الأطفال يشعرون بالتوتر الحاصل لدى أوليائهم نتيجةً للأوضاع الحالية، على سبيل المثال، لأن لديهم مخاوف و قلق بسبب الوضع الاجتماعي و الاقتصادي. الأطفال يراقبون أوليائهم، الذين يستعملون الأجهزة الالكترونية بشكلٍ مُتزايد من اجل البحث عن المعلومات او من اجل تبادل الآراء مع أناسٍ آخرين بالغين حول الأوضاع الحالية.

الشباب اليافعين الذين يبحثون عن المعلومات بأنفسهم، يصطدمونَ بعثرون ربما على "أخباراً كاذبة"، تلك التي تنتشر نظريات و سيناريوهات النهاية او اخرى تستهترز و تخفف من العواقب. من الممكن ان يؤدي ذلك الى نشوء الخوف او الشعور بعدم الأمان. يُبين الاطفال ذلك في كثيرٍ من الأحيان بتصرفاتٍ غريبة مثل البكاء بسرعة، الاستفزاز، سلوك وتصرفات الرفض و غيره. هذا السلوك و مثل هذه التصرفات على وجه التحديد تؤدي بكم كأولياء الى القيام بالتوبيخ بسرعة او القيام بإجراء و رد فعل بدون التفكير فيه.

الأولياء الاعزاء، انتم لا تتواجدون في صراعٍ مع أطفالكم، ذلك الصراع الذي يتوجب عليكم تحقيق النصر فيه. وظيفتكم الحالية هي، تأمين الحماية للأطفال و خلق الشعور بالأمان لديهم.

اذا تحدثنا بالصورة عن الواقع الحالي، فان العائلة بالكامل تجلس في زورق اقارب وأنتم (الأولياء) لكم دور قبطان المركب الذي يتوجب عليه القيادة بحذر لعبور المياه الهائجة. من الطبيعي ان ذلك يحتاج الى قواعد و قوانين، ولكن يجب السماح في بعض الايام أيضاً بتفريغ الضغط الحاصل و تخفيفه.

هل تفكرون في الاوقات الحالية: هل من الضروري فعلاً، ان يحقق طفلي الهدف الذي تم تحديده بالفعل؟ من الممكن ان يكون تحقيقه بعد قليل او حتى غداً كافياً، في حال اذا تحدثت مرةً اخرى بهدوء (مثلاً بعد تناول فنجان قهوة) في ذلك مع طفلي.

لهذا عليكم بالانتباه الى أنفسكم ايضاً جيداً، فقط عندها تستطيعون الحصول على الطاقة، التي تلزمكم لتكونوا متواجدين فعلاً من أجل أطفالكم. احرصوا لأنفسكم شخصياً على فترات استراحة قصيرة و بينوا تلك الفترات بشكل واضح للعيان. مثلاً، تحديد فترة العمل الوظيفي في المنزل، استراحات لشرب القهوة او وقت لإجراء الاتصالات مع الأصدقاء و بيان ذلك (للأطفال) و غيره.. من الامور المساعدة، تم تشبيهها ب"جوكر التلفون" هو وجود (صديقة، مكتب استشارة) يمكنها المساعدة في التخفيف عنكم حتى القبطان يحتاج احياناً الى استراحة!

الاطفال يحاولون ايضاً كل ما بوسعهم، حتى تمضي هذه الايام التي يمرّون بها. راقبوا اطفالكم بكل بساطة مرة، لمعرفة ما يقومون بإنجازه لوحدهم، من اجل قضاء يومهم على طريقتهم. سيعجبكم بعض ما يقومون به في الفترة الحالية و سوف ترحبون و تسمحون لهم في القيام به. يمكنكم الافتخار بذلك. عليكم بمعاملة اطفالكم لأجل ذلك و سماع ما يقولون. حاولوا، في هذه الاوقات الغير طبيعية و قبل كل شيء القيام بخلق استقرار عاطفي اهدوء نفسي لدى اطفالكم و التخفيف من حدة الضغط الموجود لديهم. حتى وإن كان ذلك يعني او في حالة، عدم الالتزام بالبرنامج اليومي أحياناً. هذا يعني ان المهم هو: اجعلوا اطفالكم يشعرون، بأنكم تؤمنون بأن كل شيء سينتجس و يصبح افضل. حاولوا انتم شخصياً ان تتماشوا بشكل لئب، مُبدعين و هادئين مع هذا الوضع الغير آمن و الغير مُستقر. لا تقلقوا على مستقبل اطفالكم المدرسي. عليكم ان تفكروا دائماً، انه فقط من خلال نفسية سليمة و قوية يستطيع للأطفال و بعد مرور الازمة البدء مرة اخرى و تعويض الكثير مما تخلفوا عنه.

### المدرسة عبر الانترنت: اطروحات و أفكار للأطفال و الشباب اليافعين

[www.handysektor.de/artikel/deinschultag-auf-youtube](http://www.handysektor.de/artikel/deinschultag-auf-youtube)

[www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm](http://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm)

[www.br.de/mediathek/rubriken/themenseiteschule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseiteschule-daheim-100)

[www.internet-abc.de/kinder/lernenschule/hausaufgabenhelfer](http://www.internet-abc.de/kinder/lernenschule/hausaufgabenhelfer)

[www.planet-schule.de/](http://www.planet-schule.de/)

### معلومات للأولياء:

[www.klicksafe.de/eltern/](http://www.klicksafe.de/eltern/)

صفحة Klicksafe تقدم المعلومات للمعلمين و الأولياء من اجل التعامل الناجح مع صفحات الانترنت في زمن مرض كورونا.  
[www.elternguide.online/2020/03/20/schuleund-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zuhause/](http://www.elternguide.online/2020/03/20/schuleund-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zuhause/)

### نصائح لصفحات الكترونية للشباب اليافعين:

[www.code-yourlife.org/Blog/1510\\_Digital\\_Lernen\\_COVID\\_19\\_Special.htm](http://www.code-yourlife.org/Blog/1510_Digital_Lernen_COVID_19_Special.htm)

أدوات من اجل تعلم البرمجة

[www.fakefilter.de/](http://www.fakefilter.de/)

معلومات حول الاخبار الكاذبة

YouTube: [#mitfunkzuhauser](https://www.youtube.com/#mitfunkzuhauser)

Youtube-Kanal قناة للمعلومات

[www.corona-alleinzuhaus.de](http://www.corona-alleinzuhaus.de)

صفحة ابداع الكترونية لتقليدها والعمل بمثلها

## المراكز المسؤولة عن الطوارئ و حالات الأزمات

قضاء أسابيع عديدة سويةً في المنزل، يمكن ان تشكلَ عبئاً صعباً نوعاً ما لجميع المشتركين و ان تؤثر على علاقة الأولياء مع الاطفال بشكلٍ سلبي. تحدث غالباً مُشاداتٌ و خلافاتٌ او مشاجرات في المواقف الاستثنائية الغير مُعتادة. اذا لم يتم التمكن من تحديد ذلك و حله، فإنه من الأفضل، أخذ استشارة الأخصائيين.

- **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG**

مركز الرعاية و الاستشارة للشباب اليافعين والعائلات في Regensburg

**Tel: 0941/507-2762**

أوقات الدوام:

Montag-Donnerstag 8.30 -12.00 Uhr und 13.30 -17.00 Uhr

Freitag 8.30 -15.00 Uhr

- **BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:**

في حال تعرض الاطفال او اليافعين للإساءة او الخطر في مواقف حرج

أثناء أوقات الدوام:

**Tel. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

خارج أوقات الدوام:

**Tel. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

- **الأسئلة عن الدفع المادي:**

**Tel. (0941) 507-3514**

- **أسئلة اخري و مختلفة:**

**Tel. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**

- Oder: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

# Familie im Alltag

**Schule Zuhause**

**Schule im Netz**

**Medientipps**

**Ansprechstellen in Not-  
und Krisensituationen**



## FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

# SCHULE ZUHAUSE

## **Liebe Eltern schulpflichtiger Kinder,**

seit gut fünf Wochen versuchen Sie alles unter einen Hut zu bringen und den Tagesablauf für sich und Ihre Kinder möglichst sinnvoll zu strukturieren. Dazu gehören Homeoffice, Beschäftigungsmaßnahmen und Bewegung, frische Luft, Haushalt etc. und vor allem auch schulische Betreuung Ihrer Kinder. Dies stellt Sie möglicherweise vor große Herausforderungen.

Auch wenn sich "schulfrei" für viele Kinder erstmal traumhaft angehört hat, erweist sich dies in der Realität trotzdem als Krisenzeit, Kinder und Jugendliche müssen neben der Schule auch auf Freizeitgewohnheiten wie z.B. Freunde treffen, Sport im Verein, Musikunterricht etc. verzichten.

Es wäre natürlich wünschenswert, wenn Kinder selbständig und konzentriert die schulischen Aufgaben meistern. Dies ist aber nicht für alle Kinder und Jugendliche machbar. Sie als Eltern haben deshalb vielleicht Bedenken, dass Ihr Kind den Anschluss verliert? Und daher kommt es zu schlechter Stimmung und Streit?

Es hilft, sich klar zu machen, dass Konflikte nicht nur in Ihrer Familie vorkommen und dass dies unter den gegebenen Umständen normal ist. Ihre Kinder stoßen ebenso an ihre Grenzen, ihnen fällt die Decke auf den Kopf und sie vermissen ihre Freunde.

Kinder spüren, dass ihre Eltern angespannt sind, aufgrund der aktuellen Lage z.B. weil Sie soziale oder wirtschaftliche Sorgen haben. Kinder beobachten Eltern, die vermehrt digitale Geräte zur Informationssuche verwenden oder sich mit anderen Erwachsenen über die aktuelle Situation austauschen. Jugendliche, die sich selbst informieren, stoßen vielleicht auf "Fake News", die entweder Untergangsszenarien oder Verhamlosungstheorien verbreiten. Das kann Angst und Unsicherheit auslösen.

Kinder zeigen dies oftmals mit Verhaltensweisen wie schnelles Weinen, Provokationen, Verweigerungshaltung etc. genau diese Verhaltensweisen bringen Sie als Eltern schneller dazu, zu schimpfen oder unüberlegter zu reagieren.

Liebe Eltern, Sie befinden sich nicht in einem Kampf mit Ihren Kindern, den Sie gewinnen müssen. Ihre Aufgabe ist es jetzt, den Kindern Schutz zu geben und Sicherheit zu vermitteln.

Bildlich gesprochen sitzt die ganze Familie in einem Boot. Sie sind Kapitäne, die das Boot fürsorglich durch aufgewühltes Gewässer lenken. Sicher es braucht Regeln, aber es darf auch der Druck an manchen Tagen rausgenommen werden.

Überlegen Sie in den akuten Momenten: Ist es wirklich notwendig, dass mein Kind heute das gesetzte Ziel schafft? Vielleicht reicht es auch später oder sogar erst morgen, wenn ich nochmal in Ruhe (z.B. nach einer Kaffeepause) alles mit meinem Kind bespreche.

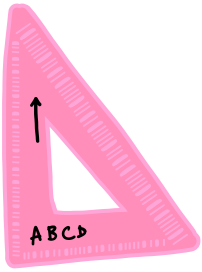
Achten Sie deshalb auch gut auf sich selbst, denn nur dann können Sie die Kraft aufbringen, für Ihre Kinder wirklich da zu sein. Schaffen Sie sich selbst kleine Auszeiten und machen Sie diese klar erkennbar, z.B. Homeoffice kennzeichnen, Kaffeepause oder Telefonzeit mit Freunden ankündigen etc.. Ein "Telefon-Joker" (z.B. Freundin, Beratungsstelle) kann helfen Sie zu entlasten. Auch Kapitäne brauchen mal eine Pause!

Kinder versuchen selbst so gut wie möglich durch diese Tage zu kommen. Beobachten Sie einfach mal, was Ihre Kinder von ganz alleine schaffen um den Tag auf eigene Weise zu gestalten, manches davon werden Sie in der aktuellen Situation gutheißen und zulassen können. Darauf können Sie stolz sein. Loben Sie Ihr Kind dafür und hören Sie ihm zu.

Versuchen Sie, in diesen ungewöhnlichen Zeiten vor allem Ihre Kinder emotional zu stabilisieren und Druck rauszunehmen. Auch wenn das bedeutet, dass der Tagesplan mal nicht eingehalten werden kann.

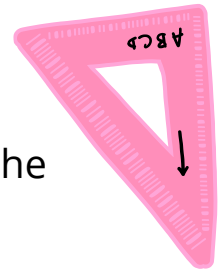
Wichtig ist also: lassen Sie ihren Kindern spüren, dass Sie daran glauben, dass alles gut wird. Versuchen Sie selbst flexibel, kreativ und ruhig mit der unsicheren Lage umzugehen.

**Machen Sie sich keine Sorgen über die schulische Zukunft Ihrer Kinder - denken Sie immer dran, nur mit einer gesunden und starken Psyche können Kinder nach der Krise schnell wieder anpacken und vieles aufholen.**



# SCHULE IM NETZ

Anregungen und Ideen für Kinder und Jugendliche



## Dein Schultag auf YouTube

Du vermisst es, in die Schule zu gehen? Wir haben dir einen Ersatz auf YouTube zusammengebaut...

handysektor.de



[www.handysektor.de/artikel/dein-schultag-auf-youtube](http://www.handysektor.de/artikel/dein-schultag-auf-youtube)



## Digitales Lernen im virtuellen Klassenzimmer

Kitas und Schulen sind geschlossen, Ihr habt trotzdem Lust auf mehr Wissen? Hier findet Ihr Videos zum

[www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm](http://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm)



### **Schule daheim - Online lernen | BR Mediathek**

Bei Krankheit oder in besonderen Situationen, wie aktuell beim Coronavirus, bleibt Schüler\*innen der Schulbesuch verwehrt. Sie müssen zuhause lernen...

 [www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100](http://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100)



### **Hausaufgabenhelfer**

Ob Geschichte oder Mathe, Deutsch oder Sachkunde - für jedes Schulfach hält der Hausaufgabenhelfer des Internet-ABC etliche thematisch sortierte Linktipps f...

 Internet-ABC

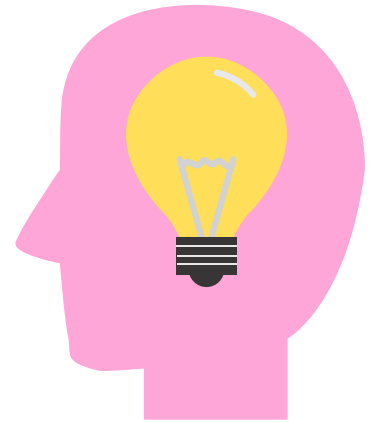
 [www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/hausaufgabenhelfer](http://www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/hausaufgabenhelfer)



 [www.planet-schule.de/](http://www.planet-schule.de/)



# INFORMATIONEN FÜR ELTERN



## Corona

klicksafe informiert Lehrkräfte und Eltern zum kompetenten Umgang mit Medien in Corona-Zeiten.

 [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

[www.klicksafe.de/eltern/](https://www.klicksafe.de/eltern/)



Schule und Kita zu! Was nun? - Tipps zum Lernen zu Hause

[www.elternguide.online/2020/03/20/schule-und-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zu-hause/](https://www.elternguide.online/2020/03/20/schule-und-kita-zu-was-nun-tipps-zum-lernen-zu-hause/)

# MEDIENTIPPS FÜR JUGENDLICHE



[www.code-your-life.org/Blog/1510\\_Digital\\_Lernen\\_COVID\\_19\\_Special.htm](http://www.code-your-life.org/Blog/1510_Digital_Lernen_COVID_19_Special.htm)

Tool um Programmieren zu lernen



[www.fakefilter.de/](http://www.fakefilter.de/)

Infos über Fakenews



YouTube:  
[#mitfunkzuhaus](https://www.youtube.com/hashtag/mitfunkzuhaus)

Informativer YouTube-Channel



[www.corona-alleinzuhaus.de](http://www.corona-alleinzuhaus.de)

Digitale Kreativplattform zum Mitmachen

---

## **ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISENSITUATIONEN**

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen häufiger. Falls diese nicht mehr eingrenzbar werden, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

### **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG**

**Tel: 0941/507-2762**

**Erreichbarkeit:**

**Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,  
Fr 8.30 -15 Uhr**

### **BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:**

**während der Bürozeiten**

**TEL. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

**außerhalb der Bürozeiten**

**TEL. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

**Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514**

**sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**

**oder: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**

---

