

Staatliches Schulamt
Weiherhausstraße 8c · 64646 Heppenheim

Aktenzeichen 5610-
Bearbeiter/-in Ingo Stechmann
Durchwahl 06252/3364-415
E-Mail ingo.stechmann@kultus.hessen.de
Ihr Zeichen
Ihre Nachricht
Datum 21.01.2020

یا سرپرستان قانونی تمام دانش آموزان برای والدین

قانونی سرپرستان و گرامی والدین

و 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 ها روال زیرا است ها خانواده برای بزرگ چالش یک این. شود می قطع خود معمول روش به روزمره کار، نیز والدین از بسیاری برای نیست دسترس در دیگر روزمره آشنا ساختارهای و

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

و کلمات در را مسئولیت احساس و آرامش، نفس به اعتماد. دهید انجام فرزندتان و خود برای راز 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 مثال عنوان به) کنید ریزی برنامه هم کنار در را هفته یا روز. شوند می مند بهره ثابت ساختار یک از جوانان همچنین. بدهید محکم، شما به شرایط این در نیز یافته ساختار روزمره روال یک. (کنید می طراحی هم با که تقویم یا نمایشی برنامه یک از استفاده با آورد می همراه به شما برای راز یاد بحث از گیری جلو و دهد می امنیت، والدین

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

شما 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 ورزش مانند) خانواده اعضای از یک هر برای که را آنچه توانید می شما، خانواده یک عنوان به. کنید صحبت است کرده کمک روی مثال طور به و کرده آوری جمع را میباشد مفید (غیره و تلفن با کردن صحبت، موسیقی، گربه نوازش، خواندن، فردی های می نیز شما، والدین عنوان به. باشید داشته خود رفتار در بهتر انتخاب یک توانید می شما اینگونه، بنویسید بزرگ کاغذی صفحه یک آنها، شده توصیه اقدامات رعایت با که سازید روشن را امر این نوجوانان و کودکان برای. باشید تماس در خود قوت نقاط با توانید برخوردها، کرد خواهد تر آسان را قوانین از پیروی باعث نوجوانان و کودکان و شما آگاهی این. داشت خواهند جامعه در مهمی سهم

اجتماعی های رسانه از استفاده یا تلفن طریق از فقط و کنید محدود بسیار نوجوانان و کودکان بین در همچنین و کلی طور به را را اقدامات همه اهمیت .باشید الگو یک هم اینجا در .کنید رعایت را بهداشت قوانین حتماً .کنید می فراهم را ارتباط برقراری امکان اخبار آخرین درباره .کنند درک را موضوعات بتوانند آنها تا کنید صحبت خود فرزند با .دهید توضیح سن با متناسب روشی به یا Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) سایت وب در مثال عنوان به ، کنید کسب اطلاعات معتبر های سایت در فقط آنها اضطراب از جلوگیری برای ،دهد رخ است ممکن که اتفاقاتی هر مورد در خود فرزند با (<https://www.hessen.de/>).
کنید محافظت اینترنت و تلویزیون از غیرضروری و کننده اضطراب تصاویر برابر در خود کودکان از .نکنید صحبت

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 Heppenheim در دولتی مدرسه

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

کنین برقرار تماس زیر شماره با 17:00 ساعت تا 13:30 ساعت از و 12:00 ساعت تا 8:30 ساعت

0151 68837090

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

احترام با

Ingo Stechmann