

10seriştayên ji bo dêûbavan bi zarokan re

Ji hêla Kristina Timm, Philipp Deing û Dr.Sascha Borchers

Bezirksregierung
Münster



Fêrbûna ji mal - ev motora ji bo dibistanan di nav çend hefteyên pêş de di demên virusê korona de ye. Ji bo vê yekê, wan ji hêla mamosteyên xwe ve materyalên perwerdehiyê têne peyda kirin. Ma dêûbav çawa dikarin bi rihetî piştgiyê bidin zarokên xwe di hînbûn û xebatê de? Psikologê dibistanê li hukumeta navçeyê Münster de deh şîret ji bo dêûbavan hene ku meriv çawa bi zarokên xwe fêr bibin .

1. Hûn ne mamoste ne

Ew nikanin û ne hewce dikin ku şûna dibistan û mamosteyan bigirin, lê divê ew jî bi wî awayî baştir dibe ku digel zarokê / a xwe.

2. Rojekê bingehek bide.

Girîng e ku em roj ava bikin û ji rojê bi rengê wekhev gelek avakirin. Li gorî demên razanê û rabûn û rûniştin û vexwarinan û her weha demên werzîş û werzîşê bisekinin. Em mirov - û nemaze zarok - ji vê rîtma fikir sûd werdigirin.

3. Praktîkî wateya wate û damezrandî

Wekî sibehê dibistanê, divê zarok rojane li ser pencereke kordînasyonê ya rojane bixebite. Bi zarokan re „; demjimêr“ nîqaş bikin. Ew çêtir dibe ku meriv di demên kurttir de bêhtir bixebitin û şiyana zarokan. Heqasbûna zarokan sînorkirî ye! Bi zarokên xwe re bi hev re, bi zarokê xwe re bifikirin ka hûn di rojekê de çi qas bizanibin bixwazin.

4. Zanîn pêşve bibin û kûr bikin

Di navbera qonaxên ku hûn jê re dibin alîkar ku zarokê / a we di pêşveçûnê de zanyarî, digel qonaxan, ku ev zanayî bihevkişî dubare bikin alternatîf bikin. Ji bo pêşveçûna naverokê hînbûna taybetî, ji bo pêşkeftina û bihêzkirina demê bêtir dem bidin.

5. Vokal fêr bibin

Pêşîn paşnav bi dengê bilind bixwînin û dûv re jî ew nivîsandinê çend caran lê binihêrin heta ku ew rast e. Piştî heşt û deh dengbêjan piçekî bavêjin, bi giştî divê zarok ji 30 heya 40'î roj bi roj fêr nebin. Êwirmend e ku bi rêkûpêk binivîse an mark bike û dubare bike. Vîdyoya jêrîn wekî pêşniyarê temaşe bikin: <https://youtu.be/mHINTOrPLgQ>

6. Pevçûnên bi pevçûnan

Carinan dêûbav nekarîn ku bi rengê arîkar piştgiyê bidin zarokên xwe: ew dikarin „pir nêzik bibin“ an jî tevî pirsgirêkên hînbûnê bibin. Heke ew pirsgirêka fêrbûnê fam nakin, dêûbav bi gelemperî „albûnê“ texmîn dikin yan jî aciz in. Di van rewşan de, em pêşniyar dikin ku ji bo dibistanê kêmtir bikin û pêşî li têkiliyê bêtir veberhênanê bikin. Pir mijar îro dikare li ser InternetInternetê baş edîtandî bê dîtin. Bi vî rengî, ew ne neçar in ku naverokê ji zarokê xwe re rave bikin, lê ew li ser Internetê bi rengê maqûl hiştin.

7. Medyaya perwerdehiyê bikar bînin

Gelek qenalen televîzyonê bernameyên xwe guhezandine û di danê sibê de bernameyên balkêş, xweş belavbûyî li dora mijarên dibistanê vedigirin. Vê bikar bînin da ku ezmûnên xweş bikin. Piraniya van pêşkêşî paşê dikarin di pirtûkxaneyên medyayê de online bibînin.

8. Heke di dudiliyê de ye, ji mamoste bipirse

Heke di dudiliyê de, naverokê bi mamoste re hevaltî bikin, pirsên xwe bi e-nameyê binivîsin an bi dibistanê re telefon bikin. Ger zarokê we di derheqê naverokê de pirsên wan heye, wan wan formul kirine û ji mamoste re şandine.

9. Pevçûn wekî fersendek

Bê guman, ew ê êdî bibe demek tirêj, pevçûn û argûnê, ku bê guman normal û beşek ji jiyane ye. Lê em dikarin vê qirêjiyê bi erênî bikar bînin: Dabeşek baş-çareserkerî, dema lêgerîna li sedemên pevçûnan di aştîyê de û lêgerîna ji bo çareseriyên pêbawer bi hev re (bêjeya „konferansa malbatê“?) Li ser çend astan de bandor e. Ew di avakirina têkiliyan de ye, zêde dibe. Zehfeta civakî û bi vî rengî jî bixwebaweriyê - vî carê bikar bînin!

10. Ji “wextê azad” hez bikin

Di rewşên krîzê de mîna her tişt, her dem ne xirab e. Wekî mînak, alîkar e ku hûn derfetên ku krîza pêşkêş dibe bifikirin. Di rewşa heyî de, bê guman ev „dema azad“ e: Kengî dê emê bikaribin bi zarokên xwe re wekî ku em nuha pir tiştan derbas dikin derbas bikin? Demjimêra ku em dikarin ji bo tiştên ku em bi rengê din ji bo we tune ne bikar tînin: lîstin, xwendin, kenîn, stran, cuddling û hê bêtir. Also her weha dem ji bo her yekê ji me: dema xwendina, guhdariya muzîkê, xewn, werzîşê. Ji bo dêûbavan û her weha ji bo zarokan, ew jî fersendek e ku rihet bibin û bala xwe li ser tiştê ku pêwîst e biafirînin. Bêdengiya bêdawî di heman demê de jêhatîbûnek e, ku ji aliyekî ve, civaka me wîndî kiriye û, ji aliyê din ve, rasterast fêrbûn û afirîneriyê teşwîq kiriye.

Têkilî

Heke di derheqê tiştê ku li vir hatiye gotin de, heke we hebin, navendên şewirmendiyê dibistanê li hukumeta navçeyê Münster bi telefon an e-nameyê ji we re peyda dibin. Hûn dikarin hûrguliyên têkiliyê li https://www.bezregmuenster.de/de/schule_und_bildung/gesundheitsmanagement_an_schulen/Schulpsychologie/index.html bibînin.

www.bezregmuenster.de/de/schule_und_bildung/gesundheitsmanagement_an_schulen/Schulpsychologie/index.html di bin gotina “Navendên şewirmendiya giyanî yê herêmî û dibistanê”.

Navenda şewirmendiya dibistana herêmî ya navçeya Borken, pisporê psikolojiya dibistanê, hukumeta navçeyê Münster