



با خانم کرسستینا تیم ، آقای فیلیپ داینگ و آقای دکتر زاشا بورخرز.

یادگیری در منزل – این شعاری است برای دانش آموزان در هفته های آینده در دوره ویروس کرونا. برای این منظور دانش آموزان توسط معلم های خود تکالیف را دریافت میکنند. از چه طریقی می توانند والدین، کودکان خود را در راه درس خواندن و انجام تکالیف کمک و راهنمایی کنند؟ توسط روانشناس های مدرسه ناحیه مونستر، ۱۰ پیشنهاد برای والدین گذاشته شده است، که چگونه با کودکان خودشان درس بخوانند.

#### ۱- شما معلم نیستید

شما نمیتوانید خودتان را جانشین یا جایگزین مدرسه و معلم ها کنید. شما باید تا جایی که برای شما مقدور و ممکن هست بچه هایتان را همراهی کنید.

#### ۲- برای خودتان یک برنامه روزانه بگذارید

این بسیار مهم است که شما برای هر روز خود برنامه ریزی دقیق کنید و کارهایتان را به همان روش برنامه ریزی شده ادامه دهید. زمان خوابیدن و بیدار شدن، تفریح و استراحت کردن غذا خوردن و ورزش با کودکان را دقیقاً رعایت کنید. همه انسان ها از کوچک و بزرگ سود و استفاده بیشتری از زندگیشان می برند اگر برنامه در زندگی داشته باشند.

#### ۳- ساخت و ترکیب تمرینی ، که نتیجه بخش و موثر است

کودکان شما باید مثل روز هایی که به مدرسه میروند صبح ها در ساعت های مقرر شده تکالیف خودشان را انجام دهند. با بچه هایتان یک برنامه برای تکالیف بگذارید. نتیجه بخش و موثر تر است اگر تکالیف ها را مکرر انجام دهند ولی در زمانهای کوتاه تر. تمرکز کودکان حدی دارد و به همین خاطر با بچه هایتان تصمیم بگیرید چه مقداری در روز باید تمرین کنند.

#### ۴- کار کردن روی اطلاعات و آگاهی ها ، تا عمیق بشوند

در دو مرحله بچه ها درس بخوانند ، مرحله اول کار کردن روی درس ها و جمع کردن اطلاعات ، مرحله دوم تکرار درس ها برای عمیق تر فهمیدن درس ها. بیشتر برنامه ریزی کنید برای تمرین و تکرار درس ها به جای فقط یادگیری یک مطلب درسی .

#### ۵- یادگیری لغات

برای یادگیری لغات ، اول باید لغات با صدای بلند خواند، بعداً چندبار دیکته آنها نوشته شود تا اینکه کاملاً در ذهن حفظ شود و بعد از یادگیری ۸ تا ۱۰ لغات یک استراحت کوتاه. در مجموع نباید کودکان در روز بیشتر از ۳۰ تا ۴۰ لغات یادگیرند. پیشنهاد میشود، لغاتی که سخت به خاطر سپرده میشوند را روی کارتی نوشته و مرتب خواندن و نوشتن را تکرار کرد.

به عنوان پیشنهاد می توانید این ویدیو را نگاه کنید :

<https://youtu.be/mHINTOrPlqQ>

#### ۶- مقابله با مشاجرات

بعضی وقت ها والدین در موقعیتی نیستند که بتوانند فرزندانشان را کمک کنند. متوجه مشکلات آموزشی بچه ها نمی شوند. این باعث ناراحتی و عصبانیت می شود. در چنین موقعیت ، بهترین راه حل این است که اول روابط میان پدر و مادر و بچه ها اصلاح بشود .

در این زمانی که ما زندگی می کنیم می توانیم خیلی از موضوع های آموزشی را در اینترنت پیدا کرده و استفاده کنیم . در بعضی موارد می تواند اینترنت بهتر از ما توضیح بدهد .

#### ۷- از وسیله های آموزش و تعلیم استفاده کنید

خیلی از تلویزیون ها برنامه های خودشان را عوض کرده اند و صبح ها برنامه های خوب و جالبی برای مدارس نشان می دهند.

شما می توانید از این برنامه ها برای ساده کردن تکالیف استفاده کنید. خیلی از این پیشنهادها را هم می توانید در اینترنت پیدا کنید.

#### ۸- در موقع شک و تردید از معلم سوال کنید

اگر شک دارید، محتوا را با معلم هماهنگ کنید. سوالات خود را از طریق ایمیل بنویسید یا با مدرسه تماس بگیرید. اگر فرزند شما در رابطه با محتوا سوالاتی دارد، اجازه دهید خودش آنها را دسته بندی کرده و برای معلم ارسال کند.

#### ۹- مشاجرات را به عنوان یک فرصت بنگرید

دعوا و جروبوت در این روزها چیزی طبیعی و انکار نشدنی هست. این دعواها می توانند یک تاثیر مثبت در زندگی ما داشته باشند: اینکه ما بتوانیم راه و چاره ای برای آشتی در یک زمان مناسب همراه با یافتن دلایل اختلافات را بیابیم. در این حال می توانیم مثل یک خانواده مشکلاتی را که با هم داریم حل کنیم و راه حل های مناسب را بیابیم (کلید واژه کنفرانس خانوادگی).

در این صورت صلاحیت اجتماعی ما بیشتر می شود و اعتماد به نفس پیدا می کنیم .

#### ۱۰- از این زمانی که به شما هدیه شده استفاده کنید

در مواقع بحران مثل بحران کنونی همه چیز مسلماً نامطلوب نیست. برای مثال فکر کنید چه شانس در این زمانه بحرانی داریم. این روزها برای ما مثل یک هدیه می باشد که در کنار بچه هایمان باشیم و کارهایی را انجام دهیم که اکثر اوقات زمانی برای انجام آنها نداشته ایم.

با بازی کردن، خواندن و خندیدن، آواز خواندن و نوازش کردن و خیلی چیزهای دیگر، از این وقت و زمان استفاده و لذت ببرید.

برای خودتان شخصاً وقت برای کتاب خواندن موزیک گوش دادن رویا دیدن و ورزش کردن ویا کارهای دیگر بگذارید. چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان یک شانس می باشد تا آرامش روحی پیدا کنند .

در چنین موقعیت ، صلاحیت اجتماعی ما این است که طاقت حوصله سر رفتن را داشته باشیم و از این موقعیت استفاده کنیم تا کار های هنری انجام دهیم .

#### تماس ، ارتباط

در صورتیکه سوالی پیرامون مطالب گفته شده در بالا دارید، مرکز مشاوره آموزشی ناحیه مونستر با کمال میل از طریق تماس تلفنی یا ارسال ایمیل آماده پاسخگویی به شما میباشد.

تمامی اطلاعات تماس را می توانید در وب سایت ذیل

[https://www.bezregmuenster.de/de/schule\\_und\\_bildung/gesundheits\\_krisenmanagement\\_an\\_schulen/Schulpsychologie/index.html](https://www.bezregmuenster.de/de/schule_und_bildung/gesundheits_krisenmanagement_an_schulen/Schulpsychologie/index.html)

با کلید استفاده از کلید واژه زیر جستجو کنید.

„Regionale und Schulpsychologische Beratungsstellen“

مرکز مشاوره آموزشی و تحصیلی منطقه ای، بخش برکن

متخصص روانشناسی آموزشی منطقه مونستر