

Originaltext**Sprache: Deutsch****Wirkungsvolle Elternschaft in Zeiten der Corona**Wie Eltern, Lehrer und Sozialarbeiter*innen Kindern in Zeiten der Corona helfen können

Dieser Beitrag wurde gemeinsam von Prof. Dr. Haim Omer und Dr. Rina Omer geschrieben

Kurzversion

In Krisenzeiten hat die Erhaltung und Wiederherstellung zwischenmenschlicher und persönlicher Gewohnheiten in der Familie und Gemeinschaft einen ganz besonderen Wert.

Wichtig ist es, trotz Störungen (Corona – Ausgangssperre, reduzierte Schule) weiter zu funktionieren. Die Fortführung der vertrauten Kontakte, wie z.B. zur Familie, Freunden, Kollegen und anderen Gruppen, denen man sich zugehörig fühlt ist sehr wichtig auch wenn sie im Moment in einer anderen Form stattfinden müssen.

Die vertrauten Routinen helfen uns zu wissen, was getan und nicht getan werden sollte. Einige Routinen müssen der neuen Situation angepasst werden.

Hier einige praktische Tipps für Eltern in Zeiten von Corona von Prof. Dr. Haim Omer und Frau Dr. Rina Omer

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er formell ist, z. B. geschrieben/gedruckt und an einer auffälligen Stelle gezeigt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.

Diese Übersetzung ist eine Serviceleistung des Kommunalen Integrationszentrums Kreis Borken durch nicht vereidigte Sprachmittler*innen.

Übersetzung**Sprache: Albanisch****Ndikimi efektiv i prindërve në kohën e koronës**Si prindërit, mësuesit dhe punonjësit socialë mund të ndihmojnë fëmijët në kohën e koronës?

Ky artikull është shkruar bashkërisht nga Prof. Dr. Haim Omer dhe Dr. Rina Omer

Versioni i shkurtër

Në kohë të vështira, ruajtja dhe rikthimi i lidhjeve njerëzore ndërmjet njëri-tjetrit si personale, apo në familje e në shoqëri ka një vlerë shumë të veçantë.

E rëndësishme është që, të vazhdoni të punoni pavarësisht nga shqetësimet si (isolimi nga korona- qëndrimi në shtëpi apo reduktimi i shkollës). Vazhdimi e mbarëvajtja e kontakteve, si psh. ato me familjen, miqtë, kolegët dhe grupet e tjera, të cilave ju mendoni se i përkisni, është shumë e rëndësishme edhe nëse për momentin duhet të zhvillohet në një formë tjetër.

Rutinat e përditshme na ndihmojnë të dimë se çfarë duhet dhe nuk duhet të bëhet.

Disa rutina duhet të përshtaten me situatën e re të krijuar.

Këtu janë disa këshilla praktike për prindërit në kohën e koronës nga Prof. Dr. Haim Omer dhe Dr. Rina Omer

- Mbani çdo ditë një ritëm të qartë e këmbëngulës . Tregojuni fëmijëve tuaj se cili do të jetë plani ditor i ditës tjetër. Ky program funksionon më mirë kur është i detajuar me shkrim, i shtypur dhe i vendosur në një vend caktuar të dukshëm. Këshillohet që fëmijëve para se të shkojnë për të fjetur t`u lexohet plani i ditës tjetër që ju keni bërë.

Originaltext

Sprache: Deutsch

- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene „Einheiten“ oder schulbezogene Aktivitäten. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Anweisungen, die die Schule über das Netz schickt. Sie können den Kindern Verantwortung für den Unterricht übertragen, um Hilfe von Verwandten bitten oder Studiengruppen mit anderen Kindern über Skype o.ä. organisieren.
- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können in den Prozess der Vorbereitung einbezogen werden. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass die Familie lebt und es ihr gut geht.
- Die Großeltern können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu erzählen. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Skype o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.
- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback zu dem zu geben, was sie gesehen haben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"
- Die Corona-Zeiten bieten den Eltern eine gute Gelegenheit, Kontakte zu Lehrern, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Übungen zuhause) usw. zu knüpfen. Die Kontaktaufnahme mit diesen Menschen ist ein

Übersetzung

Sprache: Albanisch

- Planifikoni një program shkollor në shtëpi gjatë orëve të mëngjesit. Gjatë paraditës organizoni "njësi" të ndryshme duke i lidhur me aktivitete shkollore. Mos u mbështetni ose mjaftoni vetëm në udhëzimet që shkolla dërgon në internet. Ju mund t'i ngarkoni e tu kërkoni fëmijëve me shumë përgjegjësi për mësimet, ose ata të kërkojnë ndihmë nga të afërmit apo të organizojnë grupe-mësimore me fëmijët e tjerë përmes Skype ose të ngjashme.
- Në kohën e Koronës është veçanërisht e rëndësishme që, familja të ruaj të gjitha vaktet e ngrënjes si më parë. Fëmijët mund të përfshihen në procesin e përgatitjes së ushqimeve. Gatimi dhe ngrënia së bashku u jep fëmijëve ndjenjën, që e gjithë familja jeton e ndihet mirë në këtë kohë.
- Gjyshërit mund të jenë shumë të rëndësishëm. Kërkojuni atyre që t'u tregojnë fëmijëve tuaj tregimet te bukura para gjumit. Gjyshërit mund të luajnë një rol kryesor në shkollën „shtëpiake“. Përfshirja e tyre përmes Skype ose të ngjashme mund të jetë shumë e dobishme për ta, për fëmijët e për ju vetë.
- Tregoni gjate bisedës gjërat që fëmijët kanë bërë gjatë ditës, për anëtarët e familjes, për mësuesit dhe miqtë e tjerë. Ju, lutuni atyre t'u japin fëmijëve tuaj vlersime për ato që kanë parë e bërë ata. Një fëmijë që merr mesazhe vlerësimi do të jetë krenar. Nëpërmjet këtyre mesazheve forcohet ndjenja e brëndshme : "Gjyshi mendon për mua!" „Halla ime tani e di që jam mirë në matematikë!" „Madje/bile edhe mësuesi im ishte i impresionuar nga fotografia që kemi pikturuar së bashku!“
- Periudha e Koronës u ofron prindërve një mundësi të mirë për të marrë kontakte me mësuesit, prindërit e tjerë, trajnerët sportiv (p.sh. duke kërkuar udhëzime për ushtrime në shtëpi) etj. Kontaktimi me këta

Originaltext

Sprache: Deutsch

angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es wird erwartet, dass wir die Isolation durch Whatsapp, Skype und Facetime überwinden. Ein mögliches positives Ergebnis der gegenwärtigen Krise ist, dass die Eltern aus dieser Krise besser mit den Lehrern des Kindes, anderen Eltern und zusätzlichen Personen in der Umgebung des Kindes in Kontakt kommen können. Diese Kontakte können den Eltern dabei helfen, einen besseren Überblick über die Aktivitäten ihres Kindes zu bekommen, wann immer es notwendig ist, nachdem wir wieder zur Normalität zurückkehren.

- Versuchen Sie, die Gewohnheit zu entwickeln, virtuelle Sitzungen mit den Kindern, Großeltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie von Bedeutung sind. Ein solches Treffen, sagen wir einmal pro Woche, wird den Familienzusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl Ihres Kindes stärken. Es hilft, sich im Vorfeld vorzubereiten, in dem man z. B. Dinge zur Hand hat, die man erzählen oder zeigen möchte. Dadurch werden diese Treffen zu einer bedeutenden Spiegelung, die das Selbstbild Ihrer Kinder stärken wird.

- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang in seinem verschlossenen Zimmer bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind sich als Gast und nicht als Eindringling auf Sie bezieht. Sie sollten wissen, dass die Gewohnheit, sich in seinem Zimmer einzuschließen, einen Missbrauch der Rechte zur Privatsphäre darstellt. Die Privatsphäre ist ein Recht unter anderen und kein absolutes! Die Privatsphäre als „heilig“ zu behandeln, kann die funktionellen, zwischenmenschlichen

Übersetzung

Sprache: Albanisch

njerëz është një hap i rëndësishëm gjatë kohës së Coronës, pasi ne duhet ta kapërcejmë bashkarisht këtë izolim përmes mediave si: Whatsapp, Skype dhe Facetime.

- Një rezultat i cili mund të zhvillohet pozitivisht në krizës aktuale është se, prindërit që po përjetojnë e dalin nga kjo krizë do të jenë në gjendje të kontaktojnë më mirë me mësuesit e fëmijës, me prindërit e tjerë dhe me njerëzit të cilët kanë kontakte me fëmijën. Këto kontakte mund t'i ndihmojnë prindërit pasi të kthehen në normalitet e mëparshëm të marrin një pasqyrim më të mirë mbi aktivitetet e fëmijës së tyre kur të jetë e nevojshme për ta.
 - Mundohuni ta bëni shprehi ditore zhvillimin e ruajtjen të seancave virtuale me fëmijët, gjyshërit dhe njerëz të tjerë që janë të rëndësishëm për të gjithë ju. Një takim i tillë, mundësisht një herë në javë, do të forcojë lidhjen e brendëshme familjar të fëmijës si dhe ndjenjën e përkatësisë së tij . Kjo na ndihmon të përgatiteni që më parë për shembull, që gjërat që po punon ose i ka në dorë t'i tregoni e paraqisni më me hollësi. Nëpërmjet këtyre takimeve rritet e forcohet reflektimi emocional i vetëdijes/vetbesimit të fëmijës tuaj.
- Mos lejoni që fëmija juaj të qëndrojë në dhomën e tij i mbyllur me orë të tëra. Nëse fëmija nuk pranon të dalë jashtë, futuni ju në dhomë dhe rrihi /uluni pranë për një kohë me të. Tregoni me qëllim interes pozitiv për lojën që po luan fëmija në kompjuter. Nëse tregoheni kurshtar i tillë, fëmija ka të ngjarë t'u hapet e të luaj, apo sqarojë juve si mysafir, dhe jo ndërhyrës/i besdisur. Ju duhet ta dini se zakoni për tu mbyllur vetëm në dhomën e tij është një

Originaltext
Sprache: Deutsch

und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.

- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

Sie sind eingeladen, diese Website zu besuchen und weitere Beiträge für Eltern anzusehen: <https://www.haimomer-nvr.com/>

Referenzen

Omer, H. (1991). Aufgaben eines psychologischen Notfallteams bei Katastrophen (auf Hebräisch). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Das Kontinuitätsprinzip: Eine einheitliche Herangehensweise an Katastrophe und Trauma. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeindepsychologie*, 22:277-287

Übersetzung
Sprache: Albanisch

keqpërdorim i të drejtës për sferën private. Ruajtja e sferës private është një e drejtë mes të tjerave, por jo një e drejtë absolute!

Trajtimi i sajë si "e shenjtë" mund të prishi plotësisht ecurinë funksionale personale të fëmijës si dhe midis njerëzve e të afërmeve të tij.

- Pyesni miqtë tuaj për aktivitetet argëtuese që ata kanë zhvilluar. Ndani këto ide me të afërmit, miqtë si dhe përpquni të organizoni një konkurs nëse është e mundur mes tyre. Konkurrencat midis familjeve ose grupeve kanë tendencë të forcojnë lidhjen e brendëshme familjar të fëmijës si dhe ndjenjën e përkatësisë së tij .

Jeni të ftuar të vizitoni këtë faqe në internet dhe të shihni kontributet e tjera për prindërit: <https://www.haimomer-nvr.com/>

Literatur referuese.

Omer, H. (1991). Përgjegjësitë e një ekipi psikologjik të grupit Emergjencës në rast katastrofash (në hebraisht). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Parimi i vijshmërisë: Rruga e përbashkët ndaj katastrofës dhe traumës. *Revista Amerikane e Kumunitetit të Psikologjisë* , 22: 277-287