

العمل: الأندماج و التعليم

النص الأصلي  
اللغة: الألمانية

الترجمة  
اللغة: العربية

## 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

هذه الترجمة هي خدمة يقدمها مركز الاندماج التابع لمركز البلدية بوركين و تمت من قبل وسطاء لغويين غير محلفين.

صفحة 1 من 4

## الأبوة الفعالة في زمن الكورونا

### كيف يمكن للأبوة والمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين مساعدة الأطفال في زمن الكورونا

كتب هذا المقال الأستاذ الدكتور حاييم عمر والدكتورة رينا عمر

#### نبذة قصيرة

في أوقات الأزمات، يكون الحفاظ علي العادات الإنسانية والشخصية في الأسرة والمجتمع و إعادة إحيائها ذو قيمة خاصة.

من المهم الاستمرار في العمل بالرغم من المعوقات (حظر التجول بسبب الكورونا ، تقليل الساعات بالمدرسة).

استمرار التواصل مع المقربين، على سبيل المثال العائلة والأصدقاء والزملاء و الأشخاص الأخرى التي تشعر بالانتماء إليهم هو أمر مهم للغاية حتى إذا كان هذا التواصل يتم بشكل مختلف في الوقت الحالي.

تساعدنا الروتينات المألوفة على معرفة ما يجب وما لا يجب القيام به، كما يجب تعديل بعض الروتينات لتناسب الوضع الجديد.

### فيما يلي بعض النصائح العملية للأبوة في زمن كورونا للأستاذ الدكتور حاييم عمر والدكتورة رينا عمر

- حافظ على روتين يومي واضح وملزم، دع أطفالك يعرفون الجدول الزمني لليوم التالي، يعمل الجدول علي أفضل حال عندما يكون رسمياً، على سبيل المثال ب مكتوباً أو مطبوعاً و معروض في مكان بارز، فهذا يساعد الأطفال على قراءة الجدول لليوم التالي قبل الذهاب إلى الفراش.

النص الأصلي  
اللغة: الألمانية

الترجمة  
اللغة: العربية

Schlafengehen vorzulesen.

- 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 angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es

• خطط لروتين المدرسة في المنزل خلال ساعات الصباح، نظم الصباح إلي "وحدات" مختلفة أو إلي أنشطة متعلقة بالمدرسة، لا تعتمد فقط على التعليمات التي ترسلها المدرسة عبر الأنترنت، كما يمكنك إعطاء الأطفال مسؤولية تحصيل الدروس، وطلب المساعدة من الأقارب أو تنظيم مجموعات للدراسة مع أطفال آخرين عبر سكايب أو ما شابه.

• من المهم في زمن الكورونا أن تتناول الأسرة وجبات منتظمة، كما يمكن إشراك الأطفال في عملية تحضير الطعام، فالطهي وتناول الطعام سويًا يمنح الأطفال الشعور بأن العائلة على قيد الحياة و بحالة جيدة.

• يمكن أن يكون وجود الأجداد مهم جدًا، اطلب منهم أن يحكوا لأطفالك قصص ما قبل النوم، كما يمكن للأجداد لعب دور أساسي في الدراسة من المنزل، فإن التواصل مع الأجداد عبر سكايب أو ما شابه مفيدًا جدًا لهم ولأطفالك و لك أنت أيضًا.

• اعرض الأشياء التي قام بها الأطفال علي مدار اليوم لأفراد الأسرة والمعلمين والأصدقاء، اطلب من هؤلاء الأشخاص إعطاء أطفالك ملاحظات حول ما رأوه، الطفل الذي يتلقى رسائل تقدير سيكون فخوراً بنفسه، هذه الرسائل تعزز صورة الذات: "جدي يفكر بي!" "عمتي تعرف الآن أنني جيد في الرياضيات!" "حتى أستاذي أعجب بالصورة التي لونهاها سويًا!"

• تقدم أزمة كورونا للأباء فرصة جيدة للتواصل مع المعلمين والأباء الآخرين ومدربي الرياضة (على سبيل المثال عن طريق طلب تعليمات لحل التمارين في المنزل) إلخ، يعد التواصل مع هؤلاء الأشخاص خطوة مناسبة في وقت الكورونا ؛ لأنه من المتوقع أن نتغلب على العزلة عبر واتس آب

النص الأصلي  
اللغة: الألمانية

الترجمة  
اللغة: العربية

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 und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.

هذه الترجمة هي خدمة يقدمها مركز الاندماج التابع لمركز البلدية بوركن و تمت من قبل وسطاء لغويين غير محلفين.

و سكايب و فيس تايم. من النتائج الإيجابية المحتملة للأزمة الحالية أن هذه الأزمة ستسمح للآباء بالتفاعل بشكل أفضل مع معلمي الطفل والآباء الآخرين ومع الأشخاص الذين علي تواصل مع الطفل، يمكن أن تساعدك جهات الاتصال هذه في الحصول على فكرة عامة عن الأنشطة التي يقوم بها أطفالك عند الضرورة بعد عودة الأوضاع إلى طبيعتها.

- حاول خلق عادة عقد إجتماعات افتراضية علي الانترنت مع الأطفال والأجداد وغيرهم ممن تهتم بهم، فهذه الاجتماعات، فنقل مرة في الأسبوع علي سبيل المثال تعزز التماسك الأسري وإحساس طفلك بالانتماء، كما تساعد علي سبيل المثال علي عرض أشياء تريد إخبارها أو إظهارها في المحادثة، وهذا يجعل تلك الاجتماعات انعكاساً مهماً يعزز صورة أطفالك الذاتية.

- لا تدع طفلك يبقى في غرفته المغلقة لساعات طويلة، إذا رفض الطفل الخروج، ادخل إلى الغرفة واجلس معه لفترة، أظهر اهتماماً باللعبة التي قد يلعبها الطفل على الكمبيوتر، إذا قمت بذلك بطريقة إيجابية، فمن المحتمل أن ينظر الطفل إليك كضيف و ليس كدخيل، يجب أن تعلم أن عادة - أن يحبس الطفل نفسه في غرفته - هي انتهاك لحقوق الخصوصية، وأن حق الخصوصية هو حق من بين حقوق أخرى وليس حقاً مطلقاً! إن معاملة الخصوصية على أنها "مقدسة" يمكن أن يدمر تواصل الطفل الوظيفي و الإجتماعي والشخصي بشكل تام.

- اسأل أصدقائك عن الأنشطة الترفيهية التي قاموا

النص الأصلي  
اللغة: الألمانية

الترجمة  
اللغة: العربية

• 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

بتطويرها، شارك هذه الأفكار مع الأصدقاء وحاول تنظيم مسابقة إن أمكن، فالمنافسات بين العائلات أو المجموعات تعمل علي تعزيز إحساس الترابط لدي الطفل و كذلك إحساسه بالانتماء.

أنت مدعو لزيارة هذا الموقع و شاهد المقالات الأخرى للأباء:

<https://www.haimomer-nvr.com/>

*المراجع*

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