

## 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.
- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren

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

## Übersetzung

Sprache: Türkisch

### Korona Zamanlarında Etkili Ebeveynlik

#### Ebeveynler, öğretmenler ve sosyal hizmet uzmanları korona zamanlarında çocuklara nasıl yardımcı olabilirler

Bu Metin Prof. Dr. Haim Omar ve Dr. Rina Omar tarafından ortaklaşa yazılmıştır.

#### Kısa sürüm

Kriz zamanlarında aile içindeki ve toplumdaki sosyal ilişkilerin ve kişisel alışkanlıkların sürdürülmesinin ve tekrar inşa edilmesinin çok özel bir değeri vardır.

Önemli olan kesintilere rağmen çalışmaya devam etmek (korona- sokağa çıkma yasağı, azaltılmış okul). Güven duyulan temasların devamı, şu an farklı biçimde de olsa, çok önemli. Örneğin ailemizle, arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla(meslektaşlarımızla) ve diğer bağlı olduğumuzu düşündüğümüz gruplarla olan temaslar.

Alışıla gelmiş rutinler bize nelerin yapılabildiği konusunda yardımcı olur. Bazı rutinler yeni duruma uyarlanmalıdır.

#### Prof.Dr. Haim Omar ve Dr. Rina Omar'den ebeveynlere korona zamanı için bazı pratik ipuçları:

- Net ve bağlayıcı günlük programa uyun. Çocuklara bir sonraki günün programını bildirin. Zaman çizelgesi yazılı olursa ve görünür bir yere asılırsa iyi sonuç alınır. Programı yatmadan önce çocuklara okumak faydalı olacaktır.
- Evde sabah saatlerinde okul programı planlayın. Sabah farklı birimler veya okulla

## Originaltext

### Sprache: Deutsch

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 wird erwartet, dass wir die Isolation durch Whatsapp, Skype und Facetime überwinden.

## Übersetzung

### Sprache: Türkisch

ilgili faaliyetler organize edin. Sadece okulun internetten yolladığı talimatlarla yetinmeyin. Çocuklara ders ile ilgili sorumluluklar yükleyebilirsiniz, akrabalarından yardım isteyebilir veya Syype'tan diğer çocuklarla çalışma grupları organize edebilirsiniz.

- Korona zamanlarında ailenin düzenli sofraya oturması önemlidir. Çocuklar yemek yapma sürecine dahil edilebilir. Birlikte yemek hazırlamak ve yemek çocuğa ailenin canlı ve iyi olduğu hissini verir.
- Büyükanne ve büyükbaba çok önemli olabilir. Onlardan çocuğunuza uyumadan önce masal okumalarını isteyin. Büyükanne ve büyükbaba ev okulunda merkezi bir rol oynayabilirler. Aile büyüklerinin Skype ve benzeri iletişim araçlarıyla dahil edilmeleri hem onlar hem de çocuklar ve sizin için çok yararlı olabilir.
- Çocukların gün için de yaptıkları şeyleri diğer aile üyelerine, öğretmenlerine ve arkadaşlarına gösterin. Bu kişilerden çocuğunuza gördükleri ile ilgili geri bildirim vermelerini isteyin. Takdir edilen çocuk gurur duyacaktır. Takdir edilmek benliğini güçlendirir: "Dedem beni düşünüyor!" "Artık teyzem / halam matematikte iyi olduğumu biliyor.", "Öğretmenim bile yaptığımız resimden etkilendi."
- Korona zamanı ebeveynlere öğretmenlerle, diğer ebeveynlerle, antrenörlerle (örneğin evde egzersiz yapma konusunda sorular sorarak) vs. olumlu iletişim kurmak için iyi bir fırsat sunar. WhatsApp, Skype ve Facetime aracılığı ile izolasyonun üstesinden gelmemiz beklendiği için, korona zamanında bu kişilerle iletişim kurmak doğru bir adımdır. Krizin olası olumlu bir sonucu da ebeveynlerin krizden dolayı

## Originaltext

### Sprache: Deutsch

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.
- Fragen Sie Ihre Freunde nach

## Übersetzung

### Sprache: Türkisch

çocuğun öğretmenleriyle, diğer ebeveynlerle ve çocuğun etrafındaki diğer kişilerle daha iyi iletişime geçebilmeleridir. Bu görüşmeler, normale döndükten sonra, çocuğun aktiviteleri hakkında daha çok bilgiye sahip olmalarına yardımcı olabilecektir.

- Çocuğunuza diğer çocuklarla, aile büyükleriyle ve diğer değer verdiğiniz kişilerle sanal oturumlar yapma alışkanlığı kazandırmaya çalışın. Böylesi bir buluşma, haftada bir diyelim, çocuğunuzun aidiyet duygusunu ve aile uyumunu güçlendirecektir. Bu oturumlara önceden hazırlanmanız sizin için faydalı olacaktır; örneğin anlatmak veya göstermek istediğiniz bir şeyi elinize almak gibi. Bu ön hazırlıklar sayesinde bu oturumlar çocuğunuzun benliğini güçlendiren yansımalar haline gelir.
- Çocuğunuzun odasında saatlerce kilitli kalmasına izin vermeyin. Eğer çocuk çıkmayı reddederse siz odaya girip bir süre orada oturun. Çocuğunuzun muhtemelen bilgisayarda oynadığı oyuna ilgi gösterin. Bunu olumlu bir şekilde yaparsanız; çocuğunuz sizi denetlemeye gelmiş biri değil de misafir gibi kabul edebilir. Kendini odaya kilitleme alışkanlığının mahremiyet hakkını kötüye kullanmak olduğunu bilmeniz gerekir. Mahremiyet de bir haktır ancak mutlak değildir. Mahremiyet kutsalmiş gibi davranmak çocuğun işlevsel, kişisel ve insanı gelişimini tamamen zayıflatabilir.
- Arkadaşlarınıza geliştirdikleri

## Originaltext

**Sprache: Deutsch**

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: Türkisch**

etkinlikleri sorun. Bu fikirleri diğer arkadaşlarınızla paylaşın. Eğer mümkünse yarışmalar düzenleyin. Aileler veya gruplar arası yarışmalar çocuğun aidiyet ve bağlılık duygusunu geliştirir.

<https://www.haimomer-nvr.com/> sayfasını ziyaret etmeye ve ebeveynler için diğer sunumlara bakmaya davetlisiniz.

### *Kaynakça*

Omer, H (1991) Afet durumunda psikolojik acil durum ekibinin görevleri (İbranice) *Sihot*,5:1-23

Omer, H & Alon, N (1994)  
Devamlılık ilkesi: Afet ve travmaya ortak yaklaşım  
*Amerikan Toplum Psikolojisi Dergisi*, 22:277-287