

Staatliches Schulamt  
Walter-Hallstein-Str. 3-7 □ 65197 Wiesbaden

Aktenzeichen 5830.

Bearbeiter/-in Frau Keck  
Durchwahl 0611 8803-420

E-Mail Claudia.Keck@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen  
Ihre Nachricht

Datum 14. April 2020

## آموزان دانش تمام قانونی سرپرستان یا والدین برای

### قانونی سرپرستان و گرامی والدین

و نیستند مدرسه به رفتن به مجاز دیگر آموزان دانش: دهد می قرار تأثیر تحت را ما همه کرونا ویروس از ناشی وضعیت که آنجا از و ها روال زیرا است ها خانواده برای بزرگ چالش یک این. شود می قطع خود معمول روش به روزمره کار، نیز والدین از بسیاری برای نیست دسترس در دیگر روزمره آشنا ساختارهای

داشت خواهد ادامه مدت چه استثنای وضعیت این و شد خواهد انجام اقدامات کدام آینده های هفته و روزها در که دانیم نمی ما نگران و از استرس موقعیتهای به جوان هر، کودک هر: ایم داده قرار شما برای را مفیدی نکات، مدرسه روانشناختی نظر از ما بنابراین کنند می احساس را اشتها کاهش یا شکم درد و سردرد، خستگی مانند جسمی علائم آنها از برخی. دهد می نشان متفاوتی واکنش کننده از زیادی بسیار تعداد اما. دارند مشکل خوابیدن در دیگر برخی. هستند پذیر تحریک و عصبی یا نگرانی بدون، مضطرب آنها از برخی باشند برخوردار کمی استرس از و شوند سازگار جدید شرایط با خوبی به توانند می که دارند وجود نیز نوجوانان و کودکان

اعمال و کلمات در را مسئولیت احساس و آرامش، نفس به اعتماد. دهید انجام فرزندان و خود برای را زیادی کارهای توانید می شما: دهید نشان خود

محکم روزانه ساختار یک خود کودک به، خواب زمان و منظم غذایی های وعده، (بازی زمان و رسانه، یادگیری) متعادل فعالیتهای با (مثال عنوان به) کنید ریزی برنامه هم کنار در را هفته یا روز. شوند می مند بهره ثابت ساختار یک از جوانان همچنین. بدهید والدین، شما به شرایط این در نیز یافته ساختار روزمره روال یک. (کنید می طراحی هم با که تقویم یا نمایشی برنامه یک از استفاده آورد می همراه به شما برای را زیاد بحث از گیری جلو و دهد می امنیت

ثابت را یادگیری فرصتهای این کنید سعی. شود می ارسال آنها به مداوم طور به یا است کرده دریافت تکالیفی ما مدارس از شما فرزند. بخشد می را ثبات این که، شود می حفظ روزمره اوقات از بخشی، نوجوانان و کودکان برای اینگونه. بدهید قرار روزانه های برنامه در تماس مربوطه معلمان با لزوم صورت در و باشید صبور، نیست کار حجم با مقابله به قادر یا است ناراحت حد از بیش شما فرزند اگر و است شما فرزند برای یادگیری جدید وضعیت یک این، باشید داشته یاد به. میدهند پاسخ سؤالی هر به میل کمال با آنها که، بگیری کند کار بهتر و مستقل بگیرد یاد تدریج به تا بکشد طول مدتی است ممکن

شما به از استرس شرایط در حتی آنچه مورد در خود فرزند با. کند رفتار احتیاط با چگونه که بگیرد یاد شما از تواند می شما فرزند های ورزش مانند) خانواده اعضای از یک هر برای که را آنچه توانید می شما، خانواده یک عنوان به. کنید صحبت است کرده کمک یک روی مثال طور به و کرده آوری جمع را میباشد مفید (غیر و تلفن با کردن صحبت، موسیقی، گریه نوازش، خواندن، فردی می نیز شما، والدین عنوان به. باشند داشته خود رفتار در بهتر انتخاب یک توانید می شما اینگونه، بنویسید بزرگ کاغذی صفحه آنها، شده توصیه اقدامات رعایت با که سازید روشن را امر این نوجوانان و کودکان برای. باشید تماس در خود قوت نقاط با توانید را برخورد، کرد خواهد تر آسان را قوانین از پیروی باعث نوجوانان و کودکان و شما آگاهی این. داشت خواهند جامعه در مهمی سهم امکان اجتماعی های رسانه از استفاده یا تلفن طریق از فقط و کنید محدود بسیار نوجوانان و کودکان بین در همچنین و کلی طور به

به را اقدامات همه اهمیت. باشید الگو یک هم اینجا در. کنید رعایت را بهداشت قوانین حتماً. کنید می فراهم را ارتباط برقراری در فقط اخبار آخرین درباره. کنند درک را موضوعات بتوانند آنها تا کنید صحبت خود فرزند با. دهید توضیح سن با متناسب روشی یا Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) سایت وب در مثال عنوان به، کنید کسب اطلاعات معتبر های سایت صحبت آنها اضطراب از جلوگیری برای، دهد رخ است ممکن که اتفاقاتی هر مورد در خود فرزند با. (<https://www.hessen.de/>). کنید محافظت اینترنت و تلویزیون از غیرضروری و کننده اضطراب تصاویر برابر در خود کودکان از. نکنید

دفتر در مدرسه روانشناسی مشاوره خدمات از لطفاً. باشد داشته همراه به خانه در شما برای را سنگینی بار تواند می فعلی شرایط. کنید استفاده Wiesbaden در دولتی مدرسه

از کاری روزهای در مدرسه مشاور از تلفنی مشاوره برای میتوانین شما

12:00 ساعت تا 9:00 ساعت

0611 8803 490

.بمانید سالم، همه از مهمتر. کنم می آرزو پشتکار و قدرت شرایط این در شما برای

احترام با

Claudia Keck

ارشد مدیر