

Staatliches Schulamt  
Rathausstraße 8 • 36179 Bebra

Aktenzeichen  
Bearbeiter/-in Frau Hofmann  
Durchwahl 06622-914130

### آموزان دانش تمام قانونی سرپرستان یا والدین برای

E-Mail anita.hofmann@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen  
Ihre Nachricht

Datum 14. April 2020

### قانونی سرپرستان و گرامی والدین

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Schulpsychologisches Beratungstelefon  
für Eltern und Schülerinnen und Schüler aus Landkreis Hersfeld-Rotenburg und den  
Werra-Meißner-Kreis  
06622 914-106  
oder  
Schulpsychologie.SSA.Bebra@kultus.hessen.de  
9:00a.m to 12:00 p.m**

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

احترام با

Anita Hofmann

ارشد مدیر