

ElternMail Berlin

مبروك على الالتحاق بالمدرسة!

انت تعرف منذ فترة طويلة: أمامك أنت وأمام طفلك تبدأ مرحلة جديدة وجميلة من الحياة.

تبدأ المدرسة ومعها الكثير من الأشياء المثيرة والجديدة.

نحن مسرورين بأن نرافقكم في هذا الوقت المثير من خلال هذا البريد للآباء سوف تجد العديد من الأجوبة على أسئلتك واستفساراتك بخصوص التسجيل في المدرسة.

نريد أخذك إلى عالم المدرسة و نوضح لك كيفية التعامل مع طفلك وكيف يمكن لك أن تقويه خلال فترة التكيف.

هكذا نحن نريد ان نساهم، بمشاهدة الأطفال فرحين في الطريق أثناء ذهابهم إلى المدرسة.

تتمنى لكم الاستمتاع!

فريق مراسلة للآباء الخاص بك



الفهرس

بدء الدراسة من وجهة نظر الطفل

”نعم، أنا الآن طالب في المدرسة وأخيراً أصبحت كبيراً حقاً. وأحياناً أتحمس لأن كل شيء لا يزال جديداً أتعلم الكثير من الأشياء الجديدة، إنها ممتعة وأحياناً لا أعرف الطريق العودة الى المنزل بعد الدوام من المدرسة، فأنا غالباً أكون مرهقاً. أنا أستمتع حقاً بالتعلم في المدرسة، أحياناً أضطر إلى الانتظار ولا يأتي دوري على الفور ومن المفترض أن أجلس بهدوء أيضاً الأمر ليس بهذه السهولة. اللعب أثناء فترات الراحة أمر رائع وأن أكون تلميذ في المدرسة أمر جميل.“

- 2 الاستعداد لليوم الدراسي.
- 3 الطريق إلى المدرسة .
- 4 ما يشعر به طفلك ويحتاجه .
- 6 مرافقة التعلم بمحبة .
- 8 التخلي عن المكافأة والعقاب .
- 9 تعزيز التركيز .
- 10 الاستمتاع بالقراءة والكتابة والحساب .
- 11 الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وما شابه .
- 12 أمسية أولياء الأمور وجمعية الدعم .
- 13 المدرسة كمكان للشعور بالسعادة .
- 14 ندما تحتاج إلى مشورة خاصة .
- 15 مزيد من المعلومات والعروض المفيدة .
- 16 المراجع والمشاركين .



Die ElternMail zur Einschulung gibt's auch auf Deutsch.

The ElternMail for school enrolment is also available in English.

ElternMail щодо питань зарахування дітей до школи доступний також українською мовою.

Okul kaydı için ElternMail Türkçe olarak da mevcuttur.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/einschulung

الاستعداد لليوم الدراسي

في المساء قبل كل يوم دراسي



جهزوا الملابس وضعوها معاً لليوم التالي فهذا يوفر بعض الوقت في الصباح، تحدث مع طفلك عن الروتين اليومي في المدرسة قبل النوم والتحدث حول ما يسعده هناك. إنها طقوس لطيفة كل مساء للتحدث مع الطفل عن الأشياء المميزة التي عايشها باليوم الدراسي وعن الأشياء التي أسعدته بخاصة في المدرسة. جهز حقيبة المدرسة وتحقق من وجود كل شيء بداخلها.

الأطفال الذين ينامون بشكل جيد يتعلمون بمزيد من السهولة ويستمتعون بالمدرسة. عادة ما يحتاج التلميذ في الابتدائية ما بين ١٠ و ١٢ ساعة من النوم ليلاً. يرجى التأكد من أن طفلك ليس لديه مجال للوصول إلى الأجهزة الإلكترونية والميديا. خلال الليل حضن الطفل والقراءة معاً قبل النوم يمكن أن يهدئه و يسهل عليه النوم. جهز اللبحة في المساء مسبقاً، يفضل الاستغناء عن الحلويات والسكاكر السكرية تجعل الطفل متعباً وتقلل من التركيز لديه.

حقيبة المدرسة:

حزم الحقيبة وحمله بشكل صحيح

- مع المحتوى الكامل، حافظ على أقلام مع مقص وغراء أقلام، مبراة، ممحيات، مساطر، إلخ.
- الكتب والدفاتر مكتوبة عليها أسماء جميع مواد الموجودة بالجدول الدراسي اليومي.
- اترك الأشياء المدرسية غير الضرورية في المنزل أو في المدرسة.
- حمل الكتب والأشياء الثقيلة بشكل مناسب بالقرب من الظهر.
- الحافة السفلية للحقيبة تحمل على مستوى الورك.
- دع طفلك يحمل حقيبته الخاصة لتعزيز استقلالته.



نصائح وأفكار مفيدة



لأجل بداية سعيدة في الحياة الدراسية...

التواصل والتوجيه بمحبة وبشكل هادئ:

خطط لصباح بمتسع من الوقت مهم: "أبقى بالقرب من طفلك" في الصباح ورافقه الأطفال يشعرون عندما تكون متوتراً أو متشتتاً بهذه الطريقة يستطيعون تجنب الكثير من المناقشات والمواقف العصيبة. وربما تجدون أيضاً لحظة لعناق حميم وتبادل كلمات لطيفة! يجب ألا تستغرب، ربما يكون طفلك فجأة بحاجة إلى أن تساعد على ارتداء الملابس مرة أخرى. هكذا هو يستغل الفرصة بأن يكون قريباً منك.

الاستعداد للمدرسة: في المدرسة الابتدائية يمكن أن يحدث، عدم التقييد بالجدول الزمني بدقة لأن الأطفال يقضون معظم وقتهم مع استاذ الفصل، وهذا يؤدي إلى أن الدروس قد تنظم بشكل مختلف لذلك فهذا كافي له تماماً في حال إذا تحدثت مع طفلك على المواد المعينة مثلاً لأجل درس التربية البدنية او الرياضة سوف يحتاج حقيبة رياضية ولدروس الفنون سوف يكون بحاجة الى اشياء أخرى، الخ.

فطور الصباح المشترك: الإفطار مهم لأنه مورد الأول للطاقة في اليوم. من الأفضل الانتباه والتأكد من أنها صحية قدر الإمكان. يفضل تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكريات بالإفطار.

الفداء الصحي او اللبحة الصحية: يحتاج طفلك أيضاً في المدرسة إلى الكثير من الطاقة، املأ علبته على سبيل المثال بالخضروات، والفاكهة وخبز دقيق الكامل مع الجبن مع تجنب الحلويات.

طريق المدرسة



غالباً ما يحتاج أطفال الصف الأول إلى مرافق للذهاب إلى المدرسة طالما أن أطفالكم لا يزالون يحتاجون إلى مرافق للذهاب والإياب من المدرسة، يستطيع الآباء والأمهات المشاركة والتعاون للقيام بذلك في مجموعة صغيرة مع أحد الوالدين الذهاب إلى المدرسة شيئاً يعطي الجميع شعوراً بالأمان في البداية ويشجعهم على الاستقلالية، وكذلك يمكن للأطفال متابعة الخطوات الأخيرة إلى صفهم لوحدهم.

نصائح للطريق إلى المدرسة

- **الحركة:** قدر الإمكان امشوا على الأقدام، فهذا يعزز التركيز والانتباه والتنسيق في المدرسة.
- **التعرف على الطريق:** التدرج على طريق المدرسة مراراً وتكراراً حتى أحيانا خلال العطلة الصيفية. ناقش مع طفلك الأخطار المحتملة في حركة المرور على الطرق.
- **الرؤية:** خاصة في الفصول المظلمة او الشتاء من المهم أن يرتدي طفلك ملابس مشرقة وعاكسة للضوء ويحمل حقيبة مع عاكسات لظوء. أيضا سترات الأمان المتوهجة هي عملية فهي تزيد من الرؤية.
- **عدم الذهاب مع الغرباء:** أخبر طفلك بذلك بحيث لا يمشي أبداً مع الغرباء أو الصعود في سيارات الآخرين الغريبة.
- **اللجوء إلى المساعدة عند الحاجة:** اتفق على ما يجب أن يفعله طفلك إذا حدث شيء ما، هل هناك مثلا دكان حيث يمكن له الحصول هناك على المساعدة عند الحاجة؟ هل هناك أقارب أو معارف يعيشون على طول طريق المدرسة؟
- **معرفته لعنوان إقامته:** من المنطقي أن يعرف الطفل عنوانه عندما لا يرافقه شخص بالغ إلى المدرسة. بحيث في حالة الشك، يمكن له السؤال عن الطريق.
- **بواسطة الدراجة:** إذا كان طفلك يركب الدراجة بأمان ويمكن التحكم بحركة المرور في الطريق إلى المدرسة يمكنكم بالطبع أيضاً الذهاب معاً بالدراجة إلى المدرسة. يستخدم العديد من الاولياء أيضا دراجات الشحن، بديل للسيارة. في الصف الرابع الابتدائي يتم إجراء اختبار ركوب الدراجات مع الأطفال في المدرسة وبعد ذلك، يمكن لطفلك على الأرجح السير في الطريق بشكل جيد أيضاً بمفرده.

- **بواسطة السكوتر:** في الوقت الحالي تحظى السكوترات في المدرسة الابتدائية بشعبية كبيرة. من فضلك تذكر بأن الإضاءة رديئة نوعاً ما على الطرقات. لذلك لأجل السلامة، إذا كان طفلك حتماً يريد ركوب السكوتر في هذه الحالة يجب مرافقته في الطريق والسير بسرعة المشي قدماً.
- **بواسطة الباص والقطار:** إذا كان طفلك يستخدم وسائل النقل العام لذلك من المهم أن ترافق طفلك في البداية إذا كان طفلك يريد التنقل بمفرده يجب أن يتدرج على هذا بشكل جيد للغاية.
- **بواسطة السيارة:** إذا كنت تريد أخذ طفلك إلى المدرسة بالسيارة، اوقف السيارة في مكان قريب من المدرسة ومن ثم امشوا المسافة المتبقية على الأقدام لتجنب خطر المرور عند المدرسة.

ما الذي يشعر به طفلك ويحتاجه

أحياناً يكون الوداع صعباً:

يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من الوقت ليعتادوا على الوضع الجديد في المدرسة. هذا شيء مقبول ويخص الكثير من الأطفال، لذلك أُنح طفلك الوقت الكافي حيث يتأقلم وانت تستطيع مرافقة طفلك بكل ود محبة.

قد يبكي طفلك فجأة عندما تقول وداعاً أولاً يريد الانفصال والتخلي عنك امام المدرسة في تلك اللحظة، أحياناً يظهر ألم الانفصال هذا أيضاً في الليل عندما يود طفلك النوم معك في سريرك مرة أخرى أو يظهر لديه انفعالات عاطفية في فترة ما بعد الظهر. طبعاً ستجد صعوبة في تحمل هذا الألم وكذلك تحمل دموع طفلك تود أن تقدم له كل شيء الأفضل لديك أن تحمل أنت عنه هذا الألم، أليس كذلك؟ إنها ليست وظيفتك على الإطلاق "التخلص" من آلام الانفصال.

مفيد أن تعلم:

يبدأ طفلك بالذهاب إلى المدرسة، ويكون فيما يسمى بالكبر في مرحلة الأسنان الفضاضة يأخذ العديد من الخطوات التتموية في نفس الوقت فجأة تكون لديه أفكار خاصة به عن الحياة وهو يفتخر برأيه ويريد أن يقرر الأشياء بنفسه. العديد من الأطفال في هذه الفترة بين الروضة والمدرسة تبدأ لديهم مشاعر قوية، في إحدى اللحظات يغضب طفلك وفي لحظة أخرى يكون سعيداً تماماً. حاول أن ترافق طفلك بعطف. مع تقبل كل مشاعره على سبيل المثال، القول: "أنت الآن غاضب حقاً، أليس كذلك؟ أنت أردت أن تقرر ذلك بنفسك" أو مثل هذا: "أنت سعيد الآن ومتحمس، أليس كذلك؟"



نصائح وأفكار مفيدة - هذا يسهل لحظة الوداع:

- اسمح بالدموع والألم والخوف
لا تحكم على هذه المشاعر بشكل سلبي لتجنب تعزيزهم - تعميقهم
جملتك المشجعة له: ألم طفلي سوف يمر! ويتتهي ببساطة.
- تحقق من مخاوفك ومشاعرك الذاتية
حول المدرسة وسيطر عليهم، لكيلا تحمل طفلك أعبائهم
جملتك المشجعة هي: يجب أن يكون لدي ثقة فيه
اعطي طفلك شيئاً ما عنك (مثل صورة، أو قطعة لباس أو ارسم
قلباً على يده! جملة التشجيع له: طفلي قادر على فعل ذلك
- ابحث أنت مع طفلك عن إمكانية إيجاد
صديقة أو صديق له أو مع من يدخلوا إلى مبنى المدرسة سوية مع
طفلك! جملتك المشجعة: طفلي أصبح واحد منهم.
- تحمل المرحلة الشاقة /الألم مع طفلك
ورافقه بمخاوفه جملة التشجيع الخاصة بك: طفلي سوف يتغلب
على! هذه المرحلة الصعبة ومخاوفه
- امنح طفلك القليل من روح تسهيل الأمور أو
أي شيء يحسسه بالراحة في المدرسة، بحيث لا يكون من
الضروري ان يتحمل عبء الحياة المدرسية اليومية لوحده! جملة
التشجيع الخاصة بك: طفلي منته ومحمي.



التوازن بين القرار المشترك وحب التوجيه

إذا كان هناك شجار، خذ رأي طفلك بجدية واستمع إلى وجهة نظره بعناية.

عامل طفلك باحترام. في بعض الأحيان ربما تأخذ قراراً يكون محبباً لطفلك كن إلى جانب طفلك أيضاً في مثل هذه المواقف.

خذ بودية زمام المبادرة في اتخاذ القرارات المهمة، عندما يكون طفلك لا يزال غير جاهز للقيام بذلك.

أمثلة: عليك التأكد من أنه ينام بشكل كافي قضاء مقدار معقول من الوقت مع الميديا والتغذية بشك صحي.

الخلاصة: اترك طفلك في إطار معين لإبداء رأيه وتأكد من تلبية احتياجاته بشكل تام.



كيف تقوي طفلك في المدرسة:

- إظهار فهم كل المشاعر بدلا من تقديم النصيحة: على سبيل المثال، قل، "أنت محبط حقاً لأنك أردت اللعب معهم في الاستراحة أنا أعرف هذا الشعور. ماذا يمكنك أن تفعل غداً خلال الاستراحة؟ لكيلا تشعر بالوحدة؟"
- أظهر لطفلك بأنك موجود إلى جانبه دائماً: على سبيل المثال، قل له، "بغض النظر عما يحدث في المدرسة، يمكنك أن تتحدث معي حول ذلك. ودائماً سوف نجد حلاً لكل شيء!"
- دع طفلك يحاول ويرتكب أخطاء: على سبيل المثال، قل له، "مسموح لك أن ترتكب أخطاء في المدرسة. سوف أساعدك على التعلم من ذلك."
- سمى المشاعر بأسمائها وقل ما تعتقده انه مهم: على سبيل المثال قل له: "أشعر بقلق شديد عندما يكون مصنفك يبدوا بهذا الشكل انه من المهم أن تكون مقلمتك منظمة لكي يكون لديك كل ما تحتاجه في المدرسة للتعلم."
- وضح لطفلك كيفية التعامل مع المشاعر غير المريحة: على سبيل المثال، قل له، "بدلاً من الصراخ بصوت عالي . يمكنك أن تتنفس بشكل هادئ وقل بصوت عالي "قف" بدلا منا الضرب.



"هذا ما احتاج إليه!"

(من وجهة نظر الطفل)

**"دعني أفعل الأشياء بنفسني
وأحاول اتخاذ القرار!"**
(باستقلالية)

**"النظر عن كثب، ما يمكنني فعله"
وارى كيف يمكنني فعل ذلك**
(التأمل)

**أنا أريد أن الاحتضان والتقرب
للمعرفة إذا كان هذا أكثر من اللازم
بالنسبة لي (التقارب)**

**"أنا أحتاج إلى مساعدتك عندما
يكون الوضع صعب او هذا كثيراً علي"**
(الدعم)

تعلم المرافقة بمحبة

تطور التعلم في نهاية العام الدراسي الأول

طاقم التعليم يراقبون تقدم طفلك في التعلم بدقة خلال السنة الأولى من المدرسة وسوف يتحدثوا معك في حالة وجود معيقات. إذا كنت غير متأكد من تطور طفلك، فلا تتردد في البحث. عن المحادثة مع المعلمين.

محادثة تطوير التعلم: يتم مثل هذه المحادثات مع المعلم، ومعك أنت ومع طفلك أنتم تبحثون معاً النتائج المحققة السابقة وتضعون المسار للوصول إلى أهداف جديدة في المستقبل لطفلك الحق بأن يكون له رأي في اتخاذ القرارات وبالتالي يمكن له أيضاً تحديد أهدافه الخاصة به.

الشهادة الدراسية الأولى: في نهاية العام الدراسي الأول في معظم المدارس الابتدائية لا يعطى علامات سوف يتلقى طفلك تقييماً مكتوباً حول تطوير التعلم لديه ودرجة التعلم لديه حالياً.

كيف يتعلم الأطفال اليوم؟

طرق التدريس والتعليم وكذلك مسارات التعلم قد تغيرت في السنوات الأخيرة. ربما كنت تعرف، من أيام تعليمك الشكل الكلاسيكي للتعليم في المدرسة حيث كان يقف المعلم في المقدمة ويتحدث، بينما جميع التلاميذ والتلميذات يستمعون بعناية وبشكل مثالي، نحن نعلم اليوم أن التعلم يتم بشكل أفضل إذا فعلوا الأطفال أيضاً شيئاً إضافياً ما بأنفسهم أو التحرك عند المشاركة مع الأطفال الآخرين في التعلم وما إذا كانوا مهتمين بشكل خاص أو بشيء معين هناك المزيد من الاهتمام بأن يستخدم الأطفال نقاط قوتهم للترقي.



ما هو مستوى تعلم طفلي

قد تتساءل عما إذا كان طفلك لديه المعرفة والقدرة الكافية لبدء المدرسة. لا تقلق - فمعظم الأطفال يعبرون مرحلة بداية المدرسة بنجاح وسهولة وذلك بعد مرحلة التأقلم والتي يمكن أن تختلف في الطول حسب طبيعة كل طفل

- المقارنات مع الأطفال الآخرين لا يساعد لأن لكل طفل درجة خاصة به من سرعة التطور.
- يكون مدرس الفصل قريباً جداً من الأطفال في البداية. ويرافقهم ويتحقق مما إذا كان طفلك يتابع بشكل جيد.
- عندما يدرك المعلم بأن طفلك بحاجة إلى دعم سوف يخاطبك حول ذلك بشكل مباشر.
- حاول أن تتق في قدرات طفلك ادعم طفلك بمحبة حتى يستطيع مواجهة التحديات بشكل متيقن..

هكذا يبدو التعلم اليوم:

مشروع العمل
وأسابيع المشاريع

العمل بروح الفريق الواحد
(طرق مختلفة للتعليم)

التعلم في الرحلات و في مجموعات العمل
(التعلم اللامنهجي)

الرسم، الأشغال، تعلم
في الحركة والحروف والأشكال
ولعب الموسيقى
(التعلم عن طريق كل الحواس)

الدوام ليوم كامل:
في الصباح في وبعد الظهر تحت
إشراف المعلمين في مركز الرعاية
ما بعد المدرسة، بمرافقة المربين و
المعلمين.

خطة العمل الأسبوعية وجلسات
الحساب و
مسابقات القراءة (طرق مختلفة)



مهام التعلم في الدوام اليومي الكامل

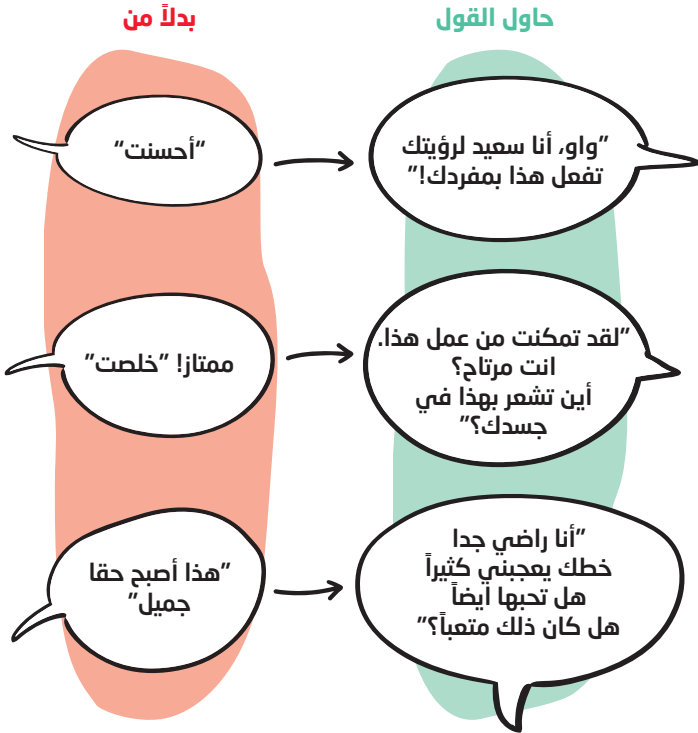
قد تتساءل عن مدى مساعدتك لطفلك في مهام الدراسة مدى دعمك له وما يستطيع أن يفعله طفلك بشكل مستقل. أثناء الدوام الكامل طوال اليوم، صباحاً سيكون طفلك في الفصل-الصف وفي فترة بعد الظهر في مركز الرعاية الهورة برفقة المعلمين والمربين والمربيات. من خلال الدوام الكامل يتم الإشراف على مهام التعلم وحل الوظائف بعين الاعتبار، في العادة لا يحصل الأطفال على أي مهام دراسية. التي لا يمكنهم عملها بمفردهم، إذا كان طفلك لا يستطيع فهم حل الوظائف بشكل متكرر، فلا تتردد في التحدث إلى المعلم حتى يشرح المهام بمزيد من التفصيل أو يتم كتابتها وتعبئتها في الصباح مبكراً - لأن في ذلك الحين الأطفال أكثر تركيزاً مما يكون عليه في فترة ما بعد الظهر. إذا لم يستطع طفلك حل الوظائف، سوف يتحدث المعلم إليك في الوقت المناسب ويسأل حول امكانية تقديم الدعم لطفلك ربما يكون الفحص الطبي منطقياً أيضاً. إذا كان طفلك يعاني من صعوبات بشكل منتظم في إكمال مهام التعلم و لاستبعاد وجود الإعاقات السمعية والبصرية وغيرها من المشاكل الصحية.

حل الوظائف الدراسية في المنزل

- وجود مكان عمل دائم لحل الوظائف في المنزل يمكن أن يساعد الأطفال من البداية.
- في الواقع، غالباً ما تبدو الأشياء مختلفة لأن الأطفال أثناء حل الوظائف يبحثون عن التواصل والتقرب مع الوالدين. إذا كان طفلك يفضل حل وظائفه في المطبخ أو في غرفة الضيوف، لا بد من التأكد، بأن يكون كل شيء جاهزاً لذلك.
- يجب أن تكون الطاولة مرتبة والغرفة من الأفضل أن تكون هادئة، حتى لا يشتت انتباه طفلك إذا كان لديك أطفال آخرون يلعبون في نفس الوقت في، مكان قريب عنه ومن خلالهم يتم تشتيت افكاره يمكنك، أنت تعطي طفلك على سبيل المثال: سماعات الإذن لأجل. الحماية من الضوضاء.
- يفضل أن يكون هناك وقت محدد لحل الوظائف ومع ذلك، اسمح لطفلك بعد المدرسة باستراحة لممارسة الرياضة أو المشي لاستنشاق الهواء النقي. او باستراحة لأجل الراحة.
- هام: تأكد أنت نفسك من أخذ قسط من الراحة والاسترخاء، لكي تستطيع أن ترافق طفلك بهدوء في حل وظائفه.

- تحقق في المساء من الروتين ما إذا كانت جميع الوظائف في الحقيبة المدرسية. ضعها في مصنف، على سبيل المثال، حتى يتمكن طفلك إيجاده. مباشرة وبسهولة في المدرسة في الصباح التالي.
- أسأل طفلك بشكل دوري عن دفتر المعلومات للوالدين حتى تتمكن من الحصول على المعلومات - وربما الوظائف - والرد عليهم في الوقت المحدد.
- ساعد طفلك على ترتيب وظائفه المدرسية استعمال ملاحظات لاصقة ملونة كدليل يمكن أن تساعده.
- تذكير طفلك، بأن يقوم بتجميع وظائفه المنزلية، قبل مغادرة الصف والعودة من المدرسة.
- اصطحب طفلك في إكمال الوظائف الخاصة به ومع ذلك، الامتناع عن تصحيح ارتكاب الأخطاء.
- تقدير لطفلك في نطاق واسع على اجتهاده والامتناع عن تقديم المدح السريع بهذه الطريقة تدعم متعة التعلم والتحفيز لدى طفلك.

أمثلة على التقدير:



لا مكافأة أو معاقبة

لماذا يجب أن تستغني عن المكافأة:

- يتعلم الأطفال بشكل أفضل عبر نجاحاتهم وإخفاقاتهم التجارب الإيجابية تحفزهم وتشجعهم.
- إذا كنت تقدم لطفلك بشكل دوري المكافأة وتحفزه من خلال مختلف الأشياء المادية هذا يخلق لديه التبعية ومع كل إنجاز وحسن السلوك سوف ينتظر مكافأة.
- على المدى الطويل، الدفع الذاتي لطفلك سوف يعاني، لأنه يتعلم القيام بالمهام فقط بسبب الحصول على الثواب.
- الخلاصة: لذلك من المستحسن التخلي عن المكافآت بالأحرى قدر طفلك من خلال التحدث معه حول هذا الموضوع والتحدث عن كيف حقق هذا الأداء الجيد وماذا ربما كان صعباً عليه. من خلال المحادثة إنك تختبر تقديره لعمله وتقوي دافعيته.

لماذا يجب أن تستغني عن العقاب:

- إذا عوقب الأطفال على السلوك السيئ أو الدرجات السيئة، في هذه الحالة الأطفال لا يفهمون لماذا ينبغي لهم أن يفعلوا في المرة القادمة بشكل أفضل.
- يمتنع الأطفال عن السلوك السلبي بدافع الخوف قبل العقوبة فقط إذا كان الشخص الذي يعاقبه متواجد بالقرب منه.
- إذا تمت معاقبة الأطفال، هذا يمكن أن يكرس وحتى يعزز السلوك السلبي لديه، لأن العقوبة يعني إعطاء الانتباه له، حتى لو كان سلبياً.
- إضعاف دافعية الطفل واستعداده للتعلم ويؤثر على علاقتك بالطفل وكذلك تقدير الطفل لنفسه سوف يعاني.
- عوضاً من ذلك، في لحظة هادئة، فكروا معاً كيف يمكن أن يتحسن الامر في المرة القادمة، أظهر لطفلك ماذا بالضبط يمكن قوله أو فعله في المرة القادمة عند الغضب أو الإحباط، على سبيل المثال:
- المشاركة في مجموعات الوالدين في مركز الأسرة وفي المدرسة، أو في الحصول على الإرشاد التربوي والأسري، هنا يمكن لك الحصول على النصيحة والإرشاد.



تعزير التركيز

عندما لا يستطيع الطفل على تركيز



نادراً ما يكون ذلك بسبب معانات الطفل، من نقص التركيز أو وجود اضطراب لديه في كثير من الأحيان ينتظرون البالغون الكثير. من الأطفال في هذا العمر.

حقائق:

يمكن أن يكون عند الأطفال في الصف الأول كحد أقصى من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة للتركيز في كل مرة ثم يحتاجون بعد ذلك في الغالب إلى استراحة قصيرة.

يمكن العمل لفترة أطول من الوقت فقط إذا كان الأطفال يستمتعون بالعمل حقاً.

الأسباب المحتملة لصعوبة التركيز:

قلة الوظائف

الطلبات والحمل الزائد

الضغط العاطفي

عدم ممارسة الرياضة

قلة النوم

استهلاك السكر

شكاوى جسدية (مثل نقص المعادن)

فرط اللعب بالوسائط الرقمية-الميديا

الأمراض المختلفة (مثل: اضطراب فرط الحركة و قصور الانتباه) تسبب ضعف التركيز.

طبيب الأطفال يمكن أن يقدم نصائح مفيدة في مشاكل التركيز إذا كان يعاني طفلك من صعوبات شديدة في التركيز على مدى فترة طويلة من الزمن يجب فحصه من قبل أخصائي لاستبعاد المرض الجسدي أو النفسي لديه.

نصائح وأفكار مفيدة - لأجل تركيز أفضل...



- تمارين الحركة: القفز ورفع الذراعين والساقين التملل، القرفصاء، الجلوس عند الحائط، الفناء والرقص، إلخ.
- التحدث بطأة اللسان وتمرن على القوافي القصيرة.
- الهواء النقي وممارسة الرياضة.
- شرب كمية كافية من الماء.
- تناول شيئاً مفيداً للصحة.
- عدم استعمال وسائط الميديا أثناء الراحة (ممنوع تشغيل الراديو، والهواتف المحمولة، والأجهزة اللوحية، وما إلى ذلك).
- وضع سماعات الأذن عند الضجيج المرتفع (مثلاً: عند لعب الأشقاء).
- انتبه إلى الترتيب في مكان العمل.
- الحصول على قسط كاف من النوم.
- المشي بانتظام / الجري حافي القدمين هذا يزيد من نشاط المخ
- تمارين التنفس المرححة على سبيل المثال: إطفاء شمعات وهمية على ظهرك: تمرن على التنفس البطني العميق.
- حركة الظهر عند التقاطع القطني بشكل متبادل نصف الكرة المخية، على سبيل المثال الركبة اليمنى بالتناوب إلى الكوع الأيسر والعكس صحيح.
- مرور الساعدين أو الوجه تحت الماء البارد أو غيرها من الاستحمام بالماء البارد.

استمتع بالقراءة والكتابة والحساب

تشجيع القراءة والكتابة



مباشرة بعد التسجيل في المدرسة البدء بالقراءة والكتابة.

إذا كان طفلك لديه لغتين أو يكبر متعدد اللغات، فمن الممكن أن تتعلموا دروس اللغة الأولى له ربما تكون قد عرفت ذلك بالفعل عند التسجيل في المدرسة.

لذلك سوف تحافظ على ثنائية طفلك اللغوي. عندما أنت سجلت طفلك، وحدد اللغة الأولى لديه يمكنك البدء معه بالدروس بهذه اللغة وكذلك التحدث معه بهذه اللغة.

ادعم طفلك في مهام الكتابة اليومية الصغيرة (مثل قوائم التسوق والرسائل القصيرة وألعاب الكتابة).



سوف يتعلم طفلك القراءة وتحسين مفرداته اللغوية وهكذا يتطور القواعد لديه، عندما تقرأ له بحماس وهو لك بصوت عالٍ.



التشجيع على الحساب



الحساب في الحياة اليومية في المنزل ممتع حقاً هذا سوف يساعدك على معرفة كيفية تدريب الطفل على الحساب والعد في الحالات الجانبية:

”اليوم يأتي الجد والجددة للزيارة. نحن نحتاج إلى أدوات المائدة لستة أشخاص. هل يمكنك أن تساعدني في أعداد المائدة؟“

أحضر الجار ست حبات من الفراولة من حديقته هل يمكنك أن تتقاسم ذلك بشكل عادل مع أختك؟.

هلا أحضرت علبه البيض وأخرجت منها أربع بيضات؟ “نحن سوف نخبز الفطائر اليوم.“

تساعد ألعاب الطاولة أيضاً على تعزيز المهارات الحسابية والتفكير المنطقي على بشكل اضافي. لذلك يجب أن يقوم الطفل بحساب أو التقدير بالنظر على النرد لتقدير كم اوعدد الأدوار المتبقية حتى نهاية اللعب.

يمكنك دعم طفلك، على سبيل المثال عن طريق رمي نرد واحد وعشرات القضبان تستعمل. حتى يفهم طفلك أن هناك ١٠ أحاد من عشرة. يمكنك أن تسأل مدرس الرياضيات، أية من الألعاب يمكن استخدامها في المنزل، و الحصول على التوصية، أين يمكنك الحصول على هذه الألعاب.

إذا أدركت ذلك خلال السنة الأولى من المدرسة بأنه صعب على طفلك استيعاب الأرقام والكميات البسيطة لا بد أن تتحدث إلى المعلم المسؤول في الفصل عن طفلك. في بعض الأحيان تكون هذه الصعوبات أول علامة على الضعف الحسابي لديه (عسر الحساب).

نصائح وأفكار مفيدة لأجل التشجيع على القراءة...



- قم بإعداد ركن مريح للقراءة فيه كتب ممتعة.
- نظم مسابقة قراءة في المنزل.
- كتب بالصور الجميلة للحيوانات المحنطة والقراءة للجدين.
- قراءة قصائد أو أغاني صغيرة مضحكة و حفظها على الغائب.

لتعزيز مهارات القراءة ...

- تبادل الأدوار في القراءة:
- يعمل هذا عادةً بشكل جيد خلال النصف الثاني من العام الدراسي الأول.
- خصص يوماً عشرة دقائق من الوقت لأجل القراءة:
- تساعد ممارسة القراءة المنتظمة على عملية تطور القراءة.
- انتبه على القراءة بصوت عالٍ:
- القراءة بصوت عالٍ ستساعد طفلك على تحسين قراءته والكتابة لديه.
- التدرب على فهم المقروء:
- لا تتردد في سؤال طفلك عما قرأه للتو.

وماذا يأتي بعد الفصول الدراسية؟

لذلك، وفر لطفلك فترات الراحة عند الحاجة، إذا كنت ترغب في المشاركة والعمل مع المدرسة على سبيل المثال: العمل في حديقة المدرسة، أو المشاركة في الرعاية أثناء العطل مع تقديم عرض العمل الجماعي في فترة ما بعد الظهر، اسأل المدرسة حول ذلك.

يمكن لطفلك بعد انتهاء اليوم الدراسي البقاء طوال اليوم لأنك قد تكون بحاجة إلى أوقات الرعاية الممددة - الهورة أو طفلك يريد ذلك. يجب العديد من الأطفال اليوم الكامل مع تناول الطعام معاً، والقيام بحل الوظائف وكذلك اللعب معاً بشكل جيد جداً.

ولكن يجد بعض الأطفال الآخرون الأمر أكثر صعوبة لقضاء اليوم كله في المدرسة، معظم الأطفال مرهقون للغاية في فترة ما بعد الظهر.

الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية و الخ.

وسائل الإعلام تؤثر بشكل ساحر جدا على الأطفال. انتبه إلى الحد السليم من فترة استعمال هذه الوسائط، بحيث لا يتأثر تركيز طفلك بهم ولكي يستطيع طفلك أن يتعلم في المدرسة بشكل أسهل.

نصائح حول التعامل مع الميديا

• الحد من استعمال تلك الوسائط إلى درجة معقولة من الوقت:

يتفاعل كل طفل بشكل مختلف مع المحفزات التي توفرها وسائل الإعلام لذا راقب طفلك عن كثب. مثلاً، في سن المدرسة الابتدائية يتراوح مدة الاستعمال من نصف ساعة إلى ٤٥ دقيقة - لكن ليس كل يوم.

اعتباراً من الصف الثالث يمكنك زيادة وقت الوسائط ببطء كحد أقصى ٤٥ دقيقة في أيام الدراسة وحوالي ٦٠ دقيقة في غير أيام الدراسة.

• لا يحتاج طفلك في الصف الأول إلى الهاتف الذكي: يحتاج طفلك فقط إلى هاتف ذكي إذا كان لديه المهارات الإعلامية الكافية هذا يكون الحال عادة ما بين سن العاشر والثاني عشر من عمره. عندما يكون طفلك في المدرسة الابتدائية و تريد أن تتواصل معه، يكفي هاتف خلوي بسيط بدون انترنت كحل جيد.

• لا يحتاج طفلك أيضاً في الصف الأول لاستخدام الساعة الذكية أيضاً وفي المدارس الابتدائية لا حاجة لذلك بعد. الساعات الذكية ممنوعة أيضاً في العديد من المدارس الابتدائية حيث سببهم يتم إلهاء الأطفال وصرهم بشدة عن التعلم.

• تجنب الشاشة والوسائط الصوتية مباشرة قبل الذهاب إلى الفراش:



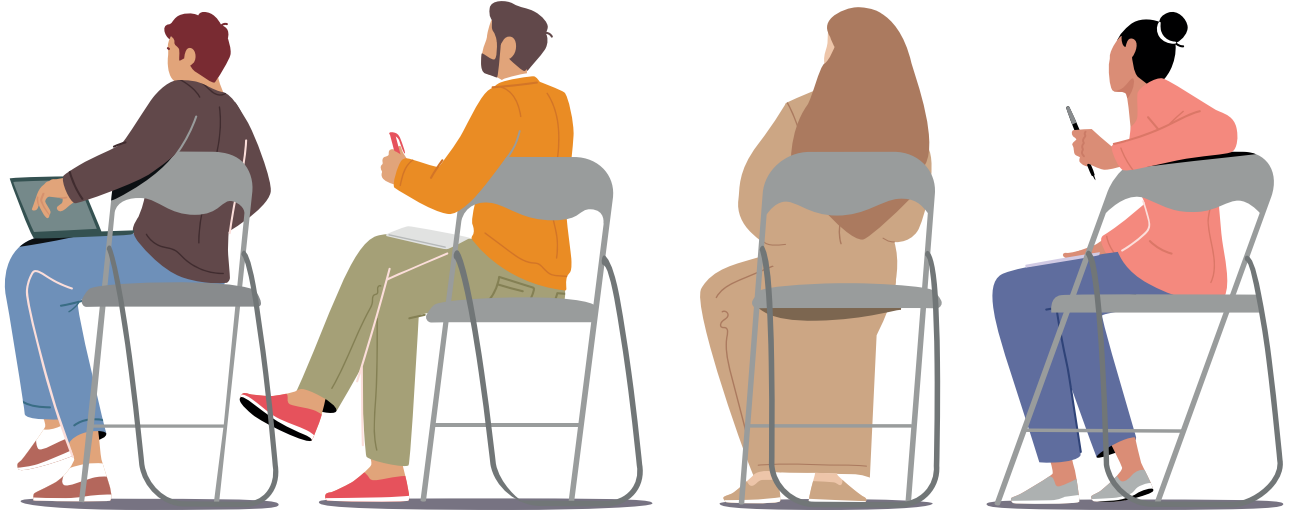
تؤدي المحفزات العديدة إلى العصبية والأرق ويمكن أن يجعل من الصعب الخلود إلى النوم، ينطبق هذه الصعوبة أيضاً على أجهزة اللعب السماعي أيضاً. الألعاب السماعية الممتعة غير مناسبة قبل النوم. القراءة قبل النوم عادة لطيفة تمنح الطفل الكثير من الراحة و التقرب إليه.

• تأكد من أن طفلك يتمكن من رؤية فقط المحتوى الإعلامي المناسب لعمره:

في ألمانيا يوجد كتاب يخص جميع الوسائط (FSK و USK) قانوني الرقمية هو ملزم، وبالتالي تظهر على جميع الوسائط الرقمية (ألعاب كمبيوتر، أفلام، إلخ). وهي ليست توصية تربوية. مع ذلك من الأهمية بمكان، التأكد ما إذا كان المحتوى مناسباً لطفلك.

• تقييد الوسائط الصوتية: هام: أيضاً تشغيل اللعب والكتب الصوتية لفترة طويلة جداً غير موصى به.

أول اجتماع أولياء الأمور وجمعية الدعم



لماذا جمعية الدعم مهمة بخصوص الأطفال:

- العديد من المدارس لديها الآن جمعية دعم عادة ما يتم تأسيسها وإدارتها من قبل أولياء الأمور والمعلمين و الشباب والأطفال وغيرهم من الأشخاص المتطوعين.
- جمعية المدرسة تدعم التعليم والدعم التربوي لمرافقة جميع أطفال المدرسة.
- تمول الجمعية من رسوم العضوية والتبرعات. تدر الجمعية دخلاً إضافياً.
- من خلال المبيعات أو العروض الترويجية في حفلات المدرسة.
- لكي تتمكن الجمعية من العمل بنجاح وفاعلية فهي تحتاج إلى أكبر قدر ممكن من الدعم من الجميع و من كل ناحية.

أول اجتماع أولياء الأمور - أمسية الوالدين

عادة ما تكون أمسية الوالدين الأولى مثيرة. انت تتعرف على أولياء الأمور الآخرين، وتتعرف بشكل اوسع على المعلمين وتأخذ نظرة عن الروتين اليومي في مدرسة طفلك.

ما هو موضوع أمسية الوالدين الأولى؟

- تحصل على معلومات من المعلمين عن انطباعهم عن الصف وطرق التدريس و الرحلات و المشاريع المخططة لها.
- يتم انتخاب عريف الصف و ممثلين عن اولياء امور الأطفال.
- سوف تتعرف كيف يمكنك المساعدة في المدرسة و ما هي القواعد الموجودة.
- بالطبع لديك الفرصة لطرح أسئلة مفتوحة لكي تتوضح الامور لديك.



المدرسة كمكان للاستمتاع

كيف يمكنك المشاركة في تنظيم الحياة المدرسية

إذا كنت ترغب في ذلك ولديك الوقت لذلك لديك الفرصة للمساعدة في تنظيم حياة طفلك المدرسية إليك بعض الأفكار حول ذلك:

يمكنك القيام بما يلي لكي يشعر طفلك بالرضا في المدرسة:

- أظهر لطفلك ما يعجبك في المدرسة و تحدث بسعادة عن الأنشطة المدرسية والمدرسة. يتبنى طفلك تماماً موقفك تجاه المدرسة بغير وعي.
- تحدث بشكل إيجابي عن المعلمين بدلاً من التحدث أمامه وإثارة غضب الطفل على سلوك المدرسين إذا كان هناك شيء يزعجك، يرجى الاتصال بالمعلم وحل النزاع بدون طفلك.
- تحدث إلى طفلك عن الخلافات في المدرسة معاً و حاولوا أن تفهموا كيف كان شعور الطفل الآخر. هذه هي الطريقة المناسبة التي يتعلم بها طفلك، فهم وجهات نظر الآخرين.
- لا تتردد في معرفة ماهية العروض في المدرسة مثل مجموعات العمل المشتركة و المشاريع الأخرى، لأجل المشاركة و تنمية نقاط القوة لدى طفلك.
- إظهار اهتمامك بالمدرسة من خلال المشاركة بنشاط في الحياة المدرسية.



يمكن أن ترشح نفسك كمثل عن فئة أولياء الامور أو تنتخب ممثل فئة أولياء الامور أو القيام بدور نشط في جمعية الدعم، من أجل العمل لمصلحة الأطفال.



تنظيم رحلة معينة إحضار أفكار للرحلات معك أو بنفسك، (مجموعة العمل) نظم إذا كان هذا ممكناً في مدرستك (على سبيل المثال، تشكيل مجموعة موسيقى).



رافق في رحلة فصل المدرسة أو رحلة معينة ما.



شارك في تصميم باحة المدرسة، أو في تصميم الصف، إذا كانت معلمة الفصل تريد ذلك.



شارك في المهرجانات المدرسية و بين لطفك مدى أهمية الحياة المدرسية لك.



دعم اعتماد الأطفال على الذات في الطريق إلى المدرسة و ذلك بمرافقة مجموعات صغيرة من المبتدئين في المدرسة في طريقهم إليها أو كن دليلاً للأطفال، تساعدهم في إيجاد الطريق الأفضل و الأمن لهم إلى المدرسة.



الاستشارة المهنية

يمكنك الحصول على مساعدة احترافية إذا كان لديك:

أسئلة حول
تربية طفلك

مشاكل
في التركيز

مشاكل التعلم والأداء
(قراءة وحساب)

شجار بين
الأطفال

الخوف من المدرسة أو قلق
الانفصال



إذا احتجت في أي وقت إلى نصيحة أو مساعدة:

انت لست وحدك. فقط تحدث أولاً مع المعلمين أو المربين والمربيين اللذين يعملون مع طفلك

تجرء على اخذ جميع عروض الدعم الأخرى في المدرسة. إذا كنت غير متأكد من نوع ومكان المساعدة المناسبة لك، إسأل مدرس الفصل أو اتصل بمكتب / سكرتيرات المدرسة.

يمكن للعاملين الاجتماعيين في المدرسة المساعدة أيضاً وهم موجودون في كل مدرسة في برلين. يقدمون على سبيل المثال المشورة ولمصاحبه والعروض المفتوحة والثقافية للتعليم، مرافقة المناهج الشاملة أو الاجتماعية التربوية مجموعة عمل. على موقع/ صفحة المدرسة أو في الأمسية الأولى للوالدين يمكنك معرفة المزيد عن من يعمل في مدرسة طفلك وماذا تقدم المدرسة للأطفال.

يسعدنا كأ أسرة المدرسة أن نكون هنا من أجلك ومن أجل طفلك ونتطلع إلى تعاون متبادل وموثوق بيننا - من أجل أيام مدرسية سعيدة لطفلك!

إمكانيات الدعم الشخصي للطفل

• إذا كان لا يزال لديك مخاوف أو أسئلة أخرى، يمكنك الاتصال بمراكز الاستشارة التي على دراية خاصة وكافية بهذه المواضيع، على سبيل المثال مع:

Eltern beraten Eltern von Kindern
mit und ohne Behinderung e.V.

Holsteinische Straße 30/Ecke Fregestraße
12161 Berlin (Friedenau)

Tel.: 030-8216711

E-Mail: mail@eltern-beraten-eltern.de

www.eltern-beraten-eltern.de

ربما طفلك لديه إعاقة أو ميزات خاصة أخرى يتطلب تعليماً خاصاً ويحتاج إلى دعم أكثر من الأطفال الآخرين. أو تكتشف ذلك خلال الأشهر الأولى من المدرسة، حيث يتعلم طفلك بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين ويحتاج إلى المزيد من الدعم.

• في هذه الحالة، يكون معلم صف طفلك دائماً شخص الاتصال الأول ويمكنه أن يوفر لك بالتأكيد الكثير من المعلومات عن التعلم والنمو الاجتماعي الخاص بطفلك.

• حاول التحدث إلى المعلمين في بداية المدرسة وتحدث معهم عن هذه الاحتياجات الخاصة لطفلك.

• حافظ على التواصل مع المعلمين إذا كان هناك شيء يقلقك أو يقلق طفلك.

المزيد من المعلومات وعروض المفيدة

كروكو يوضح: صحة الأسنان



كروكو هو فرشاة الأسنان - التمساح الذي يزور رياض الأطفال بانتظام ويأتي إلى المدارس. عند الموعد، يتم فحص صحة الأسنان وتقديم المعلومات حول نظافة الفم بشكل جيد و صحته.

حول المزيد من المعلومات حول كروكو وزياراته إلى المدارس، يمكنك العثور عليه على الموقع الإلكتروني لمجموعة العمل الحكومية برلين للوقاية من أمراض الأسنان. e.V.

على الموقع التالي يتوفر الكثير من المعلومات بلغات مختلفة و تستطيع تنزيلها:

www.lag-berlin.de

أخرج الأقلام الملونة!

هنا يمكن لك أن ترسم شيئاً لأجل طفلك - استمتعوا !





المرافقة بشكل جيد منذ البداية

تريد إدارة التعليم والشباب في مجلس الشيوخ في ElternMail عبر برلين الوقوف إلى جانب الأسرة وجميع اولياء الامور لدعم الحياة الأسرية وعلى الاستمرار في وتقويتها.

العروض المجانية للعائلات تهدف إلى المساعدة في تزويد الأمهات والآباء بمعلومات مفيدة وعملية لتقوية نمو طفلهم وإمكانية العثور على نصائح ومعلومات حول خدمات الدعم في الأماكن المخصصة لذلك.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول بدء الدراسة، يمكنك العثور على عليها على الموقع الإلكتروني للإدارة المسؤولة في مجلس الشيوخ.

ولاية برلين تقول: أهلاً بكم في المدرسة الابتدائية!

www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/grundschule/#willkommen

يستطيع التلاميذ من استخدام وسائل النقل العام المحلية لعدة سنوات في برلين مجاناً يمكن العثور على مزيد من المعلومات على BVG موقع الويب الخاص بـ:

www.bvg.de/de/abos-und-tickets/schuelerticket

إذا كانت هناك مشاكل لا يمكن حلها في المدرسة، يوجد مختصين نفسيين ومربيين الإدماج لأجل المدارس في كل حي في برلين.

(SIBUZ)مراكز المشورة والدعم:

www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz

بالطبع هناك أيضاً العديد من نقاط الاتصال وخيارات الدعم الأخرى عندما تكون هناك مخاوف أو تحديات لا يمكن التحكم فيها. يمكنك العثور على هذا عبر صفحة العائلة لولاية برلين، التي تقدم فيها برلين أيضاً مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية لطفلك خارج دوام المدرسة، مثل مرافق ترفيهية للشباب والأطفال .

كمدارس الموسيقى أو النوادي الرياضية الموجودة في كل منطقة في برلين، بالإضافة إلى ذلك يمكنكم استخدام برلين - باص (جواز). يمكنك أيضاً معرفة مكان الحصول على هذا عبر صفحة العائلة:

www.berlin.de/familie

معلومات حول المشاركين

المحرر

ElternLeben.de - ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de
www.welcome-online.de

مدعومة من

Stützrad gGmbH

التمويل عبر



الفكرة

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

هيئة التحرير

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Rebecca Pascual Vega

التسويق والتصميم و التسويق

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

الرسومات والتخطيط

wellcome gGmbH: Florian Stuetz

الرسوم التوضيحية

S. 2: Canva (ina9's Images)

S. 15: LAG Berlin e.V. (Detlef Surrey)

Alle anderen: iStock (lemono)

الصور- الكاميرا

S. 1: iStock (FatCamera)

الطبع

Richard Scholz GmbH

الطبعة الأولى ، الطبعة الأولى

wellcome gGmbH © 2023

هل أعجبك بريد الوالدين ElternMail؟

لذلك لا تفوت أي معلومات مهمة

و قم بالتسجيل الآن في رسائل البريد الرقمية الخاصة ب ElternMail
يمكن الطبع أيضاً كملف PDF.

ElternMail is also available in English. ElternMail ist auch auf Englisch verfügbar.

ElternMail доступний також українською мовою. ElternMail ist auch auf Ukrainisch verfügbar.

ElternMail Türkçe olarak da mevcuttur. Eltern Mail gibt es auch auf Türkisch.

ElternMail gibt es auch auf Deutsch. ElternMail أيضًا باللغة الألمانية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin

المنصة الإلكترونية للآباء والأمهات ElternLeben.de بواسطة ElternMail Berlin
تم نشر نحن نرافقك بالمعرفة والنصائح المجانية من فترة الحمل حتى سن البلوغ.

