

## Supporting children return to face-to-face learning

### Helpful tips for parents and carers

# پشتیبانی از کودکان در بازگشت به تدریس رو در رو

## نکات مفید برای والدین و مراقبین

هر خانواده‌ای داستان "تحصیل در خانه" متفاوتی دارد. اینها راههایی هستند که می‌توانید از آن برای پشتیبانی از فرزندان در بازگشت به مدرسه و برقراری ارتباط مجدد با جامعه مدرسه‌اش استفاده کنید.

### در مورد بازگشت به مدرسه مثبت باشید

- از فرزندان پرسید در مورد بازگشت به مدرسه چه احساسی دارد. فرزند شما ممکن است ترکیبی از احساسات را در مورد بازگشت خود احساس کند، بنابراین مهم است که به نگرانی‌ها گوش دهید و به روشی آرام، حمایتی و اطمینان بخش پاسخ دهید.
- با پرسیدن اینکه در مورد مدرسه چه چیزی را دوست دارد و در بازگشت به آن دوست دارد چه چیزی را ببیند، مکالمات مثبت را پیش ببرید. به او اطلاع دهید که کارکنان مدرسه بی‌صبرانه منتظر دیدارش هستند. ممکن است فرزند شما بخواهد فهرست یا نقاشی‌هایی از چیزهایی در مدرسه که دلش برای آن تنگ شده تهیه کند.
- اگر احساس عصبی بودن یا نگرانی دارد، کمکش کنید تا بفهمد که این یک واکنش طبیعی است، و اینکه شما و معلمینش برای حمایت از او آنجا هستید.
- اگر فرزندان در مورد COVID-19 سوالاتی دارد، اطلاعات واقعی مناسب سنش را به او بدهید. به او بگویید که در مدرسه همه سخت تلاش می‌کنند تا همه افراد ایمن باشند.
- اگر تماشای رسانه‌ها در ایجاد نگرانی و اضطراب او تأثیر دارد در نظر بگیرید که مقدار تماشای رسانه‌ها را محدود کنید.
- به فرزندان یادآوری کنید که در مدرسه همه سخت تلاش می‌کنند تا همه افراد ایمن باشند و هرکس که ناخوش باشد در خانه خواهد ماند.

### خودتان و فرزندان را برای تغییرات و روشهای جدید در مدرسه آماده کنید

- وبسایت، صفحه فیس بوک و خبرنامه‌های مدرسه را ببینید تا از روشهای جدیدی که ممکن است اجرایی شده باشد آگاه شوید مانند تغییر در دسترسی والدین به محوطه مدرسه، نقاط پیاده و سوار کردن و همینطور مقررات جدید مثل ماسک زدن یا دستورات بهداشتی.
- در باره روشهای جدید با فرزندان گفتگو کنید و با هم طرز مدیریت این تغییرات را برنامه ریزی کنید. هر چه بیشتر فرزندان این تغییرات را درک کند، احتمال اینکه احساس راحتی کند بیشتر است. اگر از چیزی مطمئن نیستید با مدرسه یا معلم فرزندان تماس بگیرید.

### روالهای عادی تان را دوباره برقرار کنید

- روالهای عادی به اطمینان داشتن و افزایش احساس امنیت کمک می‌کند، بنابراین ایجاد مجدد روال و برنامه ریزی برای بازگشت عمل مفیدی خواهد بود.
- در هفته قبل از بازگشت، روالهای معمولی بیدار شدن، خوابیدن و صبحانه را دو باره شروع کنید. برای پیدا کردن وسایل مدرسه وقت بگذارید و چک کنید که اونیفورمها هنوز اندازه هستند یا نه - کودک شما ممکن است رشد کرده باشد. برای ترتیب دادن جایگزین‌ها یا در صورت لزوم، یک اونیفورم متناوب، برای خودتان به اندازه کافی وقت بگذارید.
- روز قبل از بازگشت، در صورت لزوم فرزندان را تشویق کنید جدول زمانبندی مدرسه‌اش را چک کند، کیف مدرسه‌اش را ببندد و جعبه ناهار، بطری آب و اونیفورمش را آماده کند.

- صبح روز اول بازگشت برای آماده شدن با آرامش وقت بیشتری بگذارید. فرزندتان را خودتان به مدرسه ببرید اگر این کار کمک می کند که حس امنیت بیشتری برایش بوجود آید. در غیر اینصورت، فرزندتان را تشویق کنید تا قبل از مدرسه با یک دوست ملاقات کرده و با هم به مدرسه بروند.

## مدرسه را به روز بیاورید

- هر گونه نگرانی مربوط به فرزندتان را که ممکن است در بازگشت او به مدرسه تأثیر داشته باشد به مدرسه اطلاع دهید. این به مدرسه کمک می کند تا برای برنامه ریزی و ایجاد راهکارهای پشتیبانی مناسب با شما همکاری کند.

## در پایان روز مدرسه

- با کودک خود در مورد روزش و آنچه فردا در انتظار آن است صحبت کنید. اگر فرزند شما ترجیح می دهد، از او بخواهید احساسات خود را بنویسد یا ترسیم کند.
- در پایان روز فرصت هایی را برای فرزندتان فراهم کنید تا بازی و استراحت کند. بازگشت به مدرسه ممکن است منجر به واکنش های ناشی از خستگی و احساسی در پایان روز شود.
- به بازسازی روال عادی بعد از مدرسه برای مرور یادگیری روزانه و انجام تکالیف خانه کمک کنید.
- اوقات بیشتری را برای دور هم بودن در نظر بگیرید چون ممکن است فرزند شما دلش برای حضور در خانه با شما تنگ شده باشد.

## پشتیبانی از فرزندتان

- بازگشت به روالهای عادی مدرسه ممکن است مدتی طول بکشد. به فرزندتان اطمینان بدهید که این یک امر عادی است و او را تشویق کنید که اگر لازم دارد کمک بخواهد.
- در حالی که از بازگشت فرزند خود به یادگیری در مدرسه پشتیبانی می کنید، مراقب تندرستی خودتان باشید. ممکن است بعضی از بچه های شما به مدرسه برگردند در حالی که بعضی دیگر به یادگیری از خانه ادامه دهند. با توضیح اینکه همه بچه ها به زودی به مدرسه برمی گردند می توانید به فرزندتان کمک کنید.
- اگر کارها برایش دشوار است، زمانهای گذشته را به فرزندتان یادآوری کنید که در آن قادر به انجام کارهایی بود که سخت بود و با شرایطی روبرو می شد که او را عصبی می کرد یا می ترساند.
- اگر در مورد فرزندتان نگران هستید، با مدرسه تماس بگیرید تا کمک بگیرید.

## چگونه می توانید به جامعه مدرسه خود کمک کنید

- اگر فرزندتان را از مدرسه بر میدارید، لطفاً مطمئن شوید که از دستورالعملهای مدرسه تان پیروی کنید.
- در زمان برداشتن کودک از مدرسه، لطفاً فاصله فیزیکی را رعایت کنید.

## اگر به کمک و پشتیبانی نیاز دارید

- اگر سوال بخصوصی در باره بازگشت دارید، می توانید با مدرسه تان تماس بگیرید.
- برای ایده های بیشتر برای حمایت از شما و کمک به شما برای پشتیبانی از فرزندتان لطفاً از [صفحات بهداشت روانی و تندرستی \(Mental Health and Wellbeing pages\)](#) اداره دیدن کنید.

## سرویس مترجم تلفنی

- اگر اطلاعات بیشتری می خواهید لطفاً به مدیر مدرسه تان تلفن بزنید. اگر برای پرسش تان به کمک مترجم نیاز دارید، لطفاً به سرویس مترجم تلفنی شماره 131 450 تلفن بزنید و یک مترجم زبان خودتان را درخواست کنید. برای این سرویس هزینه ای از شما دریافت نخواهد شد.