

انه وأنت قوي!



أعزائي أولياء الأمور والأوصياء،

من الصعب تصديق أننا دخلنا بالفعل فترة وضع العلامات الرابعة. حتى خلال العام الدراسي "العادي"، من الشائع أن الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين يبدأون بالشعور في الإرهاق خلال هذا الوقت من العام. عندما يصبح الطقس أجمل، يصبح من الصعب على الطلاب التركيز على دراستهم. مع دخولنا في المرحلة المنزلية الممددة، فيما يلي بعض النصائح والمقالات التي قد تجدها مفيدة حتى تتمكن أنت وطفلك من إنهاء العام الدراسي وأنتما قويان!

- استرخ وخذ نفساً عميقاً - فإنه من السهل الشعور بالإحباط. تذكر أنك تبذل قصارى جهدك في هذه الحالة.
- ابدأ يومك بالقيام ببعض الحركة أو المشي أو ركوب الدراجة أو التمدد للمساعدة على تصفية ذهنك
- ضع توقعات لطفلك لكل يوم. اعملاً معاً لكتابتهم على لوح أبيض أو جدول أعمال. تحقق من اكتمال عملهم وتسليمه.
- التزم بالروتين واتبع خطة (خطط) التعلم الأسبوعية الخاصة بالمعلم.
- تحقق من google classroom والبريد الإلكتروني باستمرار (إذا كان الوصول إلى الجهاز متاح لك).
- تواصل أسبوعياً مع معلم (معلمي) الفصل الدراسي.
- حافظ على بيئة عمل منظمة.
- ضع حدود زمنية وأخذ فترات راحة متكررة.
- كافئ طفلك على عمله الجيد.
- اطلع على عواطف طفلك. يشعر العديد من الأطفال بخيبة أمل في عدم حضور المناسبات الخاصة مثل احتفالات التخرج ومناسبات أعياد الميلاد والأنشطة الترفيهية الأخرى مع الأصدقاء والعائلة. إذا شعرت أن طفلك يشعر بالإحباط أو الإرهاق، حاول التحلي بالصبر والتحدث معه حول عواطفه. تواصل مع مستشار مدرسة طفلك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.
- خذ وقتاً لنفسك. عندما نعتني بأنفسنا، سيكون لدينا قدرة أكبر على رعاية الآخرين. الرعاية الذاتية لا تنم عن أنانية!

فيما يلي بعض الروابط المتعلقة بالمقالات والموارد التي قد تجدها مفيدة:

<https://www.thecut.com/2020/03/expert-advice-homeschooling-during-quarantine.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=aEmaWlxyhj8>

<https://www.today.com/parents/teacher-s-advice-homeschooling-during-covid-19-crisis-t176370>

Amanda Ferrise, 6th grade, aferrise@cliftonschoools.net

Michelle Walsh, 7th grade, mwalsh@cliftonschoools.net

Aimee Gianino, 8th grade, agianino@cliftonschoools.net

Deanna Farkas, SAC, dfarkas@cliftonschoools.net