



# TIPPS FÜR ELTERN

## ZUR GESTALTUNG DES FAMILIENALLTAGS

während der Maßnahmen zur Eindämmung von COVID-19 (mehrsprachige Version)

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Kindergärten, April 2020



# **Inhaltsverzeichnis**

<b>DEUTSCH</b>	<b>1</b>
<b>ALBANISCH</b>	<b>3</b>
<b>ARABISCH</b>	<b>5</b>
<b>BOSNISCH/ KROATISCH/ SERBISCH</b>	<b>7</b>
<b>BULGARISCH</b>	<b>10</b>
<b>CHINESISCH</b>	<b>13</b>
<b>ENGLISCH</b>	<b>15</b>
<b>PERSISCH / FARSI</b>	<b>17</b>
<b>FRANZÖSISCH</b>	<b>20</b>
<b>GRIECHISCH</b>	<b>23</b>
<b>INGUSCHISCH</b>	<b>26</b>
<b>ITALIENISCH</b>	<b>29</b>

<b>KURDISCH - KURMANCI</b>	<b>31</b>
<b>MAKEDONISCH</b>	<b>33</b>
<b>PASHTO</b>	<b>35</b>
<b>POLNISCH</b>	<b>38</b>
<b>RUMÄNISCH</b>	<b>40</b>
<b>RUSSISCH</b>	<b>42</b>
<b>SLOWAKISCH</b>	<b>45</b>
<b>SPANISCH</b>	<b>47</b>
<b>TSCHETSCHENISCH</b>	<b>50</b>
<b>TSCHECHISCH</b>	<b>52</b>
<b>TÜRKISCH</b>	<b>54</b>
<b>UNGARISCH</b>	<b>56</b>
<b>URDU</b>	<b>58</b>



Sehr geehrte Eltern, sehr geehrte Erziehungsberechtigte!

Sie als Eltern stehen derzeit einer besonders herausfordernden Situation gegenüber. Das Covid-19 Virus und die Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung stellen unsere Gesellschaft und somit unseren Familienalltag auf den Kopf. Wir möchten Ihnen einige Überlegungen zur Gestaltung und Bewältigung dieser herausfordernden Zeit zur Verfügung stellen. Jede Familiensituation ist anders, nutzen Sie die Anregungen, die für Ihre Familie passend sind.

### **Den Alltag gestalten**

- Gewohnte Tagesstrukturen und Rituale einzuhalten, gibt Kindern Sicherheit und Orientierung (z. B. Anziehen, Frühstücke, Zähne putzen, Spielen, Bewegung im Freien...)
- Es können auch neue Tagesrituale entstehen: z. B. Familienrat: Gemeinsame Planung des Tages nach dem Frühstück oder als Abendritual über den Tag zu erzählen: Was war schön für dich, was hast du morgen vor? Am Abend die Großeltern anrufen...).
- Lassen Sie Ihr Kind, wenn es der Familienalltag zulässt, an Haushaltstätigkeiten teilhaben. Gemeinsames Kochen oder Backen macht Spaß und birgt zudem viele Bildungschancen für Kinder (Abwiegen, Zählen, Kochanleitungen umsetzen...). Das Übernehmen kleiner Aufgaben im Alltag stärkt das Verantwortungsbewusstsein des Kindes: Blumen gießen, Tisch decken ...
- Versuchen Sie Ihrem Kind – im Rahmen der momentanen Möglichkeiten – Raum und Zeit für Bewegung zu geben
- Halten Sie Kontakte zu Familie und Freunden – per Telefon, Videotelefonie, Post oder Mail.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechter Form die Situation. Informationen an Kinder sollen ehrlich sein und den Tatsachen entsprechen. Informationen so kurz wie möglich aber so viel wie notwendig.
- Richten Sie Ihr Augenmerk auf Positives. Positive Gesprächsinhalte beruhigen und stabilisieren

## **Mit Medien bewusst umgehen**

- Vereinbaren Sie altersgemäße Zeiten für Fernsehen, Spielen am Handy, Computer oder Tablet.
- Wählen Sie Medieninhalte, wie Fernsehsendungen und Spiele, für Ihr Kind aus.
- Wenn mit Kindern Nachrichtensendungen angesehen werden, sollen diese kindgerecht sein. Sprechen Sie im Anschluss mit Ihrem Kind darüber.

## **Das Miteinander gestalten**

- Es ist völlig normal, wenn in der momentan eingeschränkten Lebenssituation vermehrt Spannungen in der Familie auftreten. Versuchen Sie trotzdem Zeitfenster zu schaffen, in denen Gemütlichkeit, Freude und Humor Platz finden. Mit vertrauten Personen aus dem Familien – und Freundeskreis zu sprechen tut gut. Sie können sich mit Ihren Anliegen und Fragen zu Ihrem Kind auch an das Kindergartenteam wenden.
- Seien Sie nachsichtiger als sonst – sich gegenüber (auch in Ihrer Elternrolle) - und anderen gegenüber.
- Sehen Sie die Stärken und Talente Ihres Kindes – Ihr Kind braucht jetzt besonders viel Zuwendung und Bestärkung.
- Falls es Ihre familiäre Situation zulässt, ist es hilfreich für alle Familienmitglieder Rückzugsmöglichkeiten und Zeiten „für sich“ zu ermöglichen, um Konflikte zu reduzieren.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, über Gefühle zu sprechen und diese auszudrücken.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln des Zusammenseins. Versuchen Sie Ihr Kind zu bestärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

## **Gemeinsam spielen und kreativ sein**

- Nützen Sie die gewonnene Familienzeit, um sich mit Ihrem Kind zu beschäftigen. Es ist jedoch nicht nötig, Kinder ständig mit Spielanregungen zu versorgen, Kinder können und sollen auch frei und selbstbestimmt spielen, das fördert die Kreativität.
- Es stehen eine Reihe an Spiel- und Lernmaterialien für zu Hause zur Verfügung, die Sie mit Ihrem Kind zu Hause ausprobieren können. Setzen Sie sich und Ihr Kind jedoch nicht unter Druck. Der Familienalltag bietet viele Gelegenheiten für Ihr Kind, zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Gespräche mit Ihrem Kind fördern seine Sprach- und Denkentwicklung; beim im freien Spielen, in der Bewegung oder beim Mithelfen im Haushalt lernt Ihr Kind viel. Ihr Kind wird diese Lernchancen nutzen.

Shumë të nderuar prindër!

Ju si prindër aktualisht po përballeni me një situatë veçanërisht sfiduese. Virusi Covid-19 dhe masat për të frenuar përhapjen e tij vendosin shoqërinë tonë dhe rrjedhimisht jetën e përditshme familjare në një gjendje e situatë të pazakontë. Ne dëshirojmë t'ju ofrojmë disa mendime për organizimin dhe menaxhimin e kësaj kohe sfiduese. Çdo situatë familjare është e ndryshme, kështuqë përdorni sugjerimet që përshtaten për familjen tuaj.

### **Organizimi i ditës**

- Ruajtja e strukturave ditore dhe ritualeve të njoitura u jep fëmijeve siguri dhe orientim (p.sh.Veshmbathja,Mëngjesi,Larja e Dhëmbëve ,Loja,Lëvizja në Natyrë).
- Gjithashtu mund të lindin edhe rituale të reja ditore: p.sh.Këshilli familjar: planifikimi i përbashkët ditor pas mëngjesit ose si ritual mbrëmjeje për të treguar për ditën:Çka ishte e bukur për ty,çka ke plan për nesër? Në mbrëmje t'i telefonojmë gjyshërit...)
- Lëreni fëmijën tuaj ,nëse e lejon jeta e përditshme familjare që të marrë pjesë në aktivitetet e shtëpisë.
- Gatimi së bashku me prindërit është mjaft argetues për fëmijët dhe përmban në vetëvete shumë mundësi për të mësuar (Peshim,Numërim,zbatim i udhëzimeve të gatimit ...).
- Marja përsipër e detyrave të vogla në jetën e përditshme e forcon ndenjën e përgjegjësisë së fëmijeve: ujitja e luleve,shtruarja e tryezës,...
- Përpinquni t'i jepni fëmijës tuaj-brenda mundësive aktuale-hapësirë dhe kohë për lëvizje.
- Mbani kontakte me famijarë dhe miq përmes telefonit,videotelefonit,postës ose E-Mail-it.

Shpjegoni fëmijës tuaj situatën në formë të përshtatshme për moshën.Informacionet për fëmijët duhet të janë të sinqerta dhe të korrespondojnë me faktet.Informacione sa më të shkurtëra po të jetë e mundur,por aq sa është e nevojshme.Përqendrohuni te gjërat pozitive.Bisedat me përmbajtje pozitive qetësojnë dhe stabilizojnë.

## **Përdorimi i mediave me ndergjegjësi**

- Bëni marrëveshje me fëmijën sipas moshës për kohëzgjatjen e të parit televizor ,për të luajtur në celular,kompjuter ose tablet.
- Zgjidhni përbajtjen e mediave,si transmetimet televizive dhe lojërat për fëmijën tuaj.
- Nëse shikohen transmetimet e lajmeve me fëmijë ,atëherë ato duhet të përputhen me moshën e tij. Pastaj bisedoni rreth atij transmetimi.

## **Si të kalojmë kohën së bashku**

- Është plotësish normale nëse në situatën aktuale të kufizuar të jetesës ndodhin rritje të tensionimeve në familje.Përpiquni gjithsesi të krijoni një hapësirë kohore në të cilën komoditeti,gëzimi dhe humor gjejnë vend.
- Nëse keni ndonjë pyetje ose nevojë në lidhje me fëmijën tuaj ,atëherë ju mund ta kontaktoni personelin e kopshtit. Jini më tolerant se zakonisht (gjithashtu në rolin tuaj prindëror) ndaj vetes dhe të tjerëve.
- Shihni dhe vlerësoni pikat e forta dhe talentet e fëmijës suaj-fëmija juaj veçanërisht tani ka nevojë për shumë vëmendje dhe inkurajim.
- Nëse situata e juaj familjare e lejon,është e dobishme për të gjithë anëtarët e familjes ,të krijoni mundësi për t'u tërhequr dhe kohë për veten të keni ,me qëllim të zvogëlimit të konflikteve.
- Jepni fëmijës tuaj mundësinë të flasë dhe shprehë ndjenjat.
- Bëni marrëveshje me fëmijën tuaj për rregullat e bashkëjetesës. Përpiquni ta mbështesni fëmijën tuaj dhe motivoni ta bëjë atë që dëshiron.

## **Luani së bashku dhe jini krijues**

- Shfrytëzoni kohën familjare të fituar që të merreni me fëmijën tuaj. Megjithatë nuk është e nevojshme .T'ju ofrojmë vazhdimisht sugjerime për lojëra,fëmijet minden dhe duhet gjithashtu të luajnë lirshëm dhe të mënyrë të pavarur,kjo promovon krijimtarinë.
- Ka një sërë lojrash dhe materialesh mësimore në dispozicion ,me cilat mund të luani e t'l provoni në shtëpi me fëmijën tuaj. Megjithatë mos i bëni presion vetës dhe fëmijës suaj. Përditshmëria familjare ofron shumë mundësi që fëmija juaj të mësoj dhe të zhvillohet mëtutje. Bisedat me fëmijën tuaj nxisin zhvillimin e gjuhës dhe të menduarit; kur luan lirshëm ,në lëvizje ose duke ndihmuar në shtëpi ,fëmija juaj mëson shumë. Fëmija juaj do të përfitojë nga këto mundësi të të mësuarit.

أيها الآباء الأعزاء ، الأوصياء القانونيين الأعزاء !

أنتم كآباء وأولياء الامور تواجهون تحد صعب إزاء الوضع الحالي . إن فيروس (كوفيد - ١٩) وإجراءات الحد من انتشار المرض يقلب مجتمعنا وبالتالي حياتنا الأسرية اليومية رأساً على عقب . نود أن نقدم لكم بعض الإقتراحات لتصميم وإدارة هذا الوقت الصعب. كل عائلة لها وضع مختلف ، استخدم الإقتراحات المناسبة لعائلتك.

### تشكيل الحياة اليومية

- \* التمسك بالهياكل والطقوس اليومية المألوفة يمنح الأطفال الأمان و التوجيه (مثل ارتداء الملابس وتناول وجبة الإفطار و تنظيف الأسنان و اللعب و ممارسة الرياضة في الهواء الطلق...)
- \* يمكن أن تنشأ طقوس يومية جديدة أيضاً : على سبيل المثال : مجلس الأسرة : التخطيط ليوم معًا بعد الإفطار أو كطقس مسائي للحديث عن اليوم : ما هو الجميل بالنسبة لك ، ما هي خططك غداً؟ الإتصال بالجد والجدة في المساء ...).
- \* دع طفلك يشارك في الأعمال المنزليّة إذا سمحت الحياة الأسرية اليومية . الطبخ أو إعداد الخبز معًا يعد أمراً ممتعاً ويوفر أيضاً العديد من الفرص التعليمية للأطفال (الوزن والعد وتنفيذ تعليمات الطبخ ...). إن القيام بمهام صغيرة في الحياة اليومية يقوي إحساس الطفل بالمسؤولية : سقي الزهور و المساعدة في تحضير الطاولة مثلاً ...
- \* حاول أن تعطي طفلك - ضمن الإمكانيات الحالية - مساحة وقتاً لممارسة الرياضة .
- \* البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء - عن طريق الهاتف أو مكالمات الفيديو أو البريد أو البريد الإلكتروني .
- \* اشرح الوضع لطفلك بطريقة تتناسب مع عمره . يجب أن تكون المعلومات قصيرة قدر الإمكان ولكن بقدر الضرورة .
- \* ركز على الأشياء الإيجابية . المحادثات الإيجابية تساعد على الهدوء والإستقرار.

### التعامل مع وسائل الإعلام بوعي

- \* خصص أوقات مشاهدة التلفاز أو اللعب على هاتفك الخلوي أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي بحيث تكون متناسبة مع عمر الطفل.
- \* اختر بنفسك محتوى الميديا(وسائل الإعلام) التي سيشاهدها طفلك مثل التلفاز أو الألعاب .
- \* عند مشاهدة البرامج الإخبارية مع الأطفال ، يجب أن تكون مناسبة لعمر الطفل . ثم تتحدث مع طفلك حول هذا الموضوع .

- \* من الطبيعي أن يزداد التوتر في العائلة مع الوضع الحالي المحدود لكن حاولوا مع ذلك إيجاد مجال للراحة والفرح كما أن التحدث مع العائلة والأصدقاء أمر جيد. يمكنكم الإتصال بفريق الروضة لإبلاغهم بالأمور المتعلقة بأطفالكم أو طرح الأسئلة المتعلقة بهم.
- \* كن أكثر تسامحاً من المعتاد - تجاه نفسك (أيضاً في دورك كوالد) - وتجاه الآخرين .
- \* شاهد نقاط القوة والمواهب لدى طفلك - يحتاج طفالك الآن إلى الكثير من الاهتمام والتشجيع .
- \* إذا سمح وضعك العائلي ، فمن المقيد لجميع أفراد الأسرةأخذ وقت مستقطع لأنفسهم للتقليل من الخلافات .
- \* امنح طفالك الفرصة للتتحدث عن المشاعر والتعبير عنها .
- \* الإنفاق على قواعد العمل الجماعي مع طفالك . حاول تمكين طفالك وتحفيزه على فعل ما يريد .

الإبداع واللغب معاً

- \* استغل وقت الأسرة الذي كسبته للتعامل مع طفالك . ومع ذلك ، ليس من الضروري تزويدك باقتراحات الألعاب باستمرار ، ويجب أن يلعب بحرية وبشكل مستقل ، وهذا يعزز الإبداع لديه .
- \* هناك عدد من الألعاب المنزلية والمواد التعليمية التي يمكنك تجربتها مع طفالك في المنزل . لا تضغط على نفسك ولا على طفالك .

توفر الحياة الأسرية اليومية العديد من الفرص لطفالك للتعليم والنمو .

المحادثة مع طفالك تعزز لغته وتساهم في تنمية الفكر لديه ؛ يتعلم طفالك الكثير عند اللعب في الخارج ، أو التنقل في المنزل أو المساعدة في المنزل .

سيستفيد طفالك من فرص التعليم هذه .

Poštovani roditelji, poštovani skrbnici!

Vi kao roditelji trenutno ste suočeni izazovnom situacijom. Koronavirus (Covid-19) i mјere koje su uvedene za suzbijanje zaraze, naglo su promijenile naše društvo i naš svakodnevni život. Želimo Vam ponuditi nekoliko savjeta za svladavanje ove teške faze. Svaka obiteljska situacija je posebna. Vi koristite savjete koje odgovaraju Vašoj situaciji:

### **Struktura svakodnevnice**

- Odžravanje navika i rituala Vašem djetetu daje sigurnost i orientaciju (oblaćenje, doručak, pranje zubi, igrice, kretati se vani...)
  - Mogućnost nastajanja novih rituala svakodnevnice: obiteljski odbor - zajedničko planiranje dana nakon doručka, razgovori o proteklom danu kao večernji ritual: sta je danas bilo lijepo za tebe? / sta imaš za sutra u planu? ritual svakodnevnog televonskog poziva djeda i bake
  - Ukoliko ste u mogućnosti, pružite Vašem djetetu priliku da sudjeluje u kućnim poslovima. Zajedničko kuhanje pričinjava radost i pruža Vašem djetetu edukativne šanse (vagati, brojati, primjena uputa o kuhanju) Preuzimanje zadataka svakodnevnice može pomoći Vašem djetetu ojačati svijest za vlastitu odgovornost: zalijevanje cvijeća, postavljanje stola...
- U okviru Vaših mogućnosti pokušajte Vašem djetetu pružiti prilike i vremena za kretanje.
- Održavajte kontakt sa prijateljima i sa Vašom obitelji – putem telefona, video telefoniranja, poštom ili putem e-maila.
  - Objasnite Vašem djetetu trenutnu situaciju u skladu njegovog usrasta. Informacije koje dajete djetetu, trebaju biti kratke koliko je to moguće, a istovremeno opširne koliko je potrebno.
  - Poklonite pažnju pozitvним stvarima. Pozitvni sadržaji razgovora smiruju i stabiliziraju.

## **Pažljivo postupanje kada je u pitanju korištenje medija**

- Prilagođeno usrastu Vašeg djeteta, dogovorite vrijeme za gledanje televizora, igranje na mobilnom telefonu, kompjuteru ili tabletu.
- Vi odaberite medijske sadržaje za Vaše dijete, na primjer serije na televizoru ili igre za mobilni telefon / tablet.
- Ako gledate dnevne vijesti sa Vašom djecom, one moraju biti prilagođene njihovom usrastu. Nakon vijesti bitno je razgovarati sa djecom o tome što ste gledali.

## **Osmislite zajednički život**

- Pojava napetosti u obitelji je sasvim normalna u ovoj ograničenoj životnoj situaciji. Unatoč tome, pokušajte stvoriti vremena i prostora za ugodnost, radost i humor.

Razgovori sa osobama od povjerenja iz kruga obitelji ili prijatelja činit će Vam dobro.

- Budite tolerantniji nego inače. Prema Vama (u Vašoj ulozi kao roditelj) i prema drugima. Ako imate pitanja ili zahtjeve, možete se obratiti timu Vašeg vrtića.
- Prepoznajte talente i vrline Vašeg djeteta – Vašem djetetu sada su potrebne potpora i pažnja.
- Ako Vaša obiteljska situacija pruža tu mogućnost, korisno je ako pojedini članovi Vaše obitelji imaju priliku povući se i tako odvojiti vremena „za sebe“. Time se mogu izbjegći konflikti.
- Pružite Vašem djetetu mogućnost da govori o svojim osjećajima.
- Dogovorite sa Vašim djetetom pravila suživota. Pokušajte ga podržati i motivirati dobrom ponašanju.

## **Igrati se skupa i biti kreativan**

- Iskoristite dobiveno vrijeme u obitelji, da bi se bavili Vašim djetetom. Ipak, nije potrebno djetetu stalno nuditi prijedloge za igru. Djeca se mogu i trebaju igrati sama i slobodna. Time možete poticati kreativnost Vašeg djeteta.
- Na raspolaganju Vam stoji mnogo različitih materijala za igranje i učenje, koje možete isprobati doma, zajedno sa Vašim djetetom. Ipak, ne stvarajte pritisak ni sebi ni Vašem djetetu. Obiteljska svakodnevница Vašem djetetu pruža mnoštvo prilika za učenje i razvoj. Razgovori sa Vašim djetetom potiču govorno-jezički te kognitivni razvoj. Slobodna igra, kretanje, te aktivno sudjelovanje u kućansvatu, Vašem djetetu pružaju mnoštvo prilika za učenje.

Vaše će dijete koristiti te prilike.

Уважаеми родители, уважаеми настойници!

Вие като родители в момента сте изправени пред една особено предизвикателна ситуация. Вирусът Covid-19 и мерките за възпрепятстване на неговото разпространение преобръщат обществения живот и семейното ни всекидневие. Бихме желали да Ви предложим някои размисли за организиране и преодоляване на този предизвикателен период. Ситуацията във всяко семейство е различна, използвайте предложенията, които са подходящи за Вашето семейство.

#### Организиране на деня

- Спазването на обичайни ежедневни дейности и ритуали дава на децата чувство за сигурност и ориентация (напр. обличане, закусване, миене на зъбите, игра, движение на открито...)
- Възможно е да се появят и нови ритуали за деня, например: Семеен съвет - съвместно планиране на деня след закуска или като вечерен ритуал - разказване как е минал денят (Какво ти хареса днес, какво ще правиш утре?), вечерно обаждане на баба и дядо по телефона и др.
- Позволете на детето, ако е приложимо в ежедневието на Вашето семейство, да участва в домакински дейности. Съвместното готвене или печене доставя удоволствие и освен това крие много възможности за образование на децата (теглене, броене, изпълняване на готоварски инструкции...). Поемането на малки задачи в ежедневието подсила чувството за отговорност на детето: поливане на цветята, сервиране на масата ... .
- Постарайте се в рамките на възможностите в момента да осигурите на Вашето дете пространство и време за движение.
- Контактувайте с роднини и приятели – по телефона, с видеовръзка, поща или имейл.
- Обяснете на детето ситуацията по начин, подходящ за неговата възраст. Децата трябва да знаят истината и да получават информация, която съответства на фактите. Информацията трябва да бъде възможно най-кратка, но не по-малко от необходимото.
- Обърнете внимание на позитивното. Позитивните разговори успокояват и стабилизират.

Бъдете съзнателни с медиите

- Заедно определете подходящо за възрастта време за гледане на телевизия, игри на телефона, компютъра или таблета.
- Подберете съдържанието - телевизионни предавания и игри - за Вашето дете.
- Ако заедно с децата се гледат новинарски предавания, те трябва да бъдат подходящи за деца. След това говорете с детето за това, което сте гледали.

#### Организирайте времето, което прекарвате заедно

- Напълно нормално е, ако в настоящата житейска ситуация на ограничения се появяват по-често моменти на напрежение в семейството. Въпреки това се опитайте да отделите време, което да изпълните с уют, радост и хумор. Разговорите с доверени хора от семейството и приятелския кръг се отразяват добре. Молби или въпроси относно Вашето дете можете да отправяте и към екипа на детската градина.
- Бъдете по-снизходителни от обикновено – към себе си (и в ролята си на родител) – и към другите.
- Вижте силните страни и талантите на Вашето дете – в момента то се нуждае от особена подкрепа и поощрение.
- Доколкото положението във Вашето семейство позволява, е добре да се осигурят възможности за оттегляне и лично време за всички членове на семейството, за да се намалят конфликтите.
- Дайте възможност на детето си да говори за чувствата си и да ги изразява.
- Договорете с детето си правила, които да спазвате, когато сте заедно. Страйте се да насърчавате и мотивирайте детето за желаното поведение.

#### Да играем и творим заедно

- Използвайте спечеленото време за семейството, за да се занимавате с Вашето дете. Все пак не е необходимо да давате на децата постоянно някакви идеи за игра. Децата могат и трябва да играят също свободно и самостоятелно, това насърчава креативността.
- Имате на разположение редица игрови и учебни материали за възрастни, които можете да изprobвате с детето. Все пак не се напрягайте. Семейното ежедневие предлага много възможности за детето Ви, то може да учи и да се развива. Разговорите с Вашето дете подпомагат неговото езиково и мисловно развитие; при игра на открито, при движение или при помагане в

домакинството Вашето дете ще научи много. То ще използва тези възможности да учи.

尊敬的家长，尊敬的法定监护人！

作为家长，您当前正面临着一个特殊具有挑战性的时期。2019冠状病毒和遏制病毒扩散的措施搅乱了我们整个社会以及家庭的全部日常生活。如何来管理和应对这个特殊时期，我们想给您提供一些参考和建议。每个家庭情况都不尽相同，您可以选择适合您家庭的建议。

## 日常生活管理

- **保持日常的生活习惯和方式**，它可以让孩子得到安全感和方向感（例如：穿衣·吃早餐·刷牙·玩耍·户外运动等等）。
- **也可以形成新的日常习惯**：例如：家庭会议：早餐后共同计划当天的日程或者作为晚上的仪式来讲述这一天：有什么好玩的事·明天有什么计划？晚上安排给祖父祖母打电话·等等。
- **如果家庭日常生活允许的话**，可以让您的孩子参与家务劳动。一起做饭或烘烤是非常有趣的，也为孩子们提供了许多教育机会（称量·数数·实施烹饪指导等等）。日常生活中让孩子执行一些小任务可以增强孩子的责任感：例如：浇花·摆桌子等等。
- **在当前可能的范围内**，给孩子锻炼的空间和时间。
- 尝试通过电话·视频电话·信件或电子邮件，保持您与家人和朋友的联系。
- **用孩子可以理解的方式向他们解释当前的形势**。应该诚实的告诉孩子真实的信息。信息越短越好·但尽可能多。
- **专注于积极的事情**。积极的谈话内容能让人平静和稳定。

## 有意识地恰当的使用媒介

- **根据孩子的年龄**，与他们商定看电视·或在手机·电脑或平板电脑上玩游戏的时间。
- 请您为孩子选择媒体内容，例如电视节目·游戏类型。
- **如果与孩子一起观看新闻节目**，应该注意节目内容是否对孩子是友善的。节目结束后还可以和孩子一起进行交流。

## 团结互助

- 在目前生活状态被限制的情况下，家庭关系加剧紧张是完全正常的。尽管如此，请您尝试创造机会，营造一个舒适、欢乐和幽默的环境。与家庭成员和朋友圈以外的值得信任的人交谈会对您会有很大的帮助。如果您对孩子有任何的顾虑和疑问，也可以和幼儿园团队联系。
- 比平常更宽容，不论是对自己（作为父母）还是对他人。
- 看到您孩子的长处和才能--您的孩子现在需要更多的关注和鼓励。
- 如果您的家庭情况允许，让家庭成员自行归避并让他们拥有“自己”的时间，这样能有效的减少家庭矛盾冲突。
- 让您的孩子有机会谈论和表达情感。
- 与孩子协商达成一致的协议。尝试增强孩子的能力，激发他们去做自己想做的事。

## 一起玩耍并发挥创造力

- 您可以和以往一样，在习惯的某个时段陪孩子玩耍。没有必要给孩子们不停地提供游戏建议，孩子可以也应该自由和独立地玩耍，这样可以提高他们的创造力。
- 有许多游戏和学习资料适合在家里玩，您可以在家里与孩子一起尝试。但是不要给自己和孩子施加压力。家庭日常生活为您的孩子提供了许多学习和成长的机会。与孩子交谈能促进他们的语言和思维发展；户外玩耍和运动，或者在家帮助做家务事情，这些都能让孩子学到很多东西。您的孩子会好好利用这些学习机会的。

Dear parents, dear legal guardians,

You as parents are currently facing a particularly challenging time. The Covid-19 virus and the measures taken to contain its spread are turning our society and our everyday family life upside down. We would like to provide you with some thoughts on how to shape and cope with this challenging time. Every family situation is different, so use the suggestions that are appropriate for you and your family.

### **Shaping everyday life**

- Keeping to familiar daily structures and rituals gives children security and orientation (e.g. getting dressed, breakfast, brushing teeth, playing, outdoor exercise...)
- New daily rituals can also be created: e.g. family meetings: after breakfast plan the day together or telling about how the day went as an evening ritual: What was good for you, what are your plans for tomorrow? Calling your Grandparents in the evening...)
- If everyday family life allows it, let your child participate in household activities. Cooking or baking together is fun and also offers many educational opportunities for children (weighing, counting, implementing cooking instructions, etc.) Taking on small tasks in everyday life encourages and strengthens the child's sense of responsibility: Watering flowers, setting the table...
- Within the framework of the current possibilities – try to give your child the space and time for exercise.
- Keep in touch with family and friends – by phone, video call, mail or e-mail.
- Explain the situation to your child in an age-appropriate way. Information to children should be honest and correspond to the facts. Information as short as possible but as much as needed.
- Focus on the positive. Conversation content should be calm and stabilizing.

## **Media Awareness**

- Arrange age-appropriate times for watching TV, playing games on mobile phones, computers or tablets.
- Choose media content, such as TV shows and games for your child
- If News programs are watched with children, then age appropriate. Talk to your child about this afterwards.

## **Shaping togetherness**

- It is perfectly normal for tensions to increase in the family in the current restricted living situation. Nevertheless, try to create time frames in which comfort, joy and humor find their place. Talking to family members and friends is good. You can also contact the kindergarten team with your concerns and questions about your child.
- Be more forgiving than usual – towards yourself (also in your role as a parent) – and towards others.
- See your child's strengths and talents- your child needs extra attention and encouragement now.
- If your family situation allows it, it is helpful for all family members to have opportunities to retreat and take time `for themselves` to reduce conflict.
- Give your child the opportunity to talk about feelings and express them.
- Agree on rules together with your child. Try to encourage and motivate your child to behave in this way.

## **Play together and be creative**

- Use this family time you have gained to spend with your child. However, it is not necessary to constantly provide children with ideas for play, children can and should play freely and independently, this promotes creativity.
- There is a range of play and learning materials available for home use that you can try out with your child at home. However, do not put yourself or your child under pressure. Family life offers opportunities for your child to learn and develop. Conversations with your child promote language and thought development; your child learns a lot when playing freely, exercising, moving around or helping around the house. Your child will take advantage of these learning opportunities.

والدین گرامی و سرپرستان

قانونی!

به عنوان والدین ، شما در حال حاضر با وضعیت ویژه چالش برانگیز رو برو هستید.

Corona

-19-

(و اقدامات لازم برای جلوگیری از شیوع این بیماری، جامعه ما و به همین ترتیب زندگی روزمره خانوادگی ما را تغییر داده است .

ما می خواهیم برای طراحی و مدیریت این زمان چالش برانگیز نکاتی را برای شما ارائه دهیم.

هر موقعیت خانوادگی متفاوت است ، از پیشنهادهایی که برای خانواده شمامناسب است استفاده کنید.

### برنامه روزمره

پیروی از ساختار و آیین های معمول روزانه ، امنیت و جهت گیری را به کودکانیادمی دهد(مانند:لباس پوشیدن ، صبحانه ، شستن دندان ها ، بازی ، حرکاتورزشی در هوای آزاد )

شاید هم عادات روزانه جدید بوجود آید.

مانند: شورای خانواده، برنامه ریزی با همیگر برای برنامه روزانه بعد از خوردن صبحانه و یا به عنوان مراسم شبانه در مورد روزی که گذشت تعریف بشود:

چه چیزی برایت خوب بود؟

چه برنامه ای برای فردا داری؟

زنگ زدن به مادر و پدر بزرگ در شب

به کودکان اجازه دهید در صورت امکان در کارهای روزمره خانه به شما کمک کنند.

آشپزی کردن و شیرینی درست کردن با کودکان نه تنها آنها را سرگرم و خوشحالی کند بلکه در آموزش و یادگیری به آنها کمک خواهد کرد( وزن کردن، شمردن، دستورالعمل های پخت و پز را اجرا کردن...)

انجام وظایف کوچک در زندگی روزمره احساس مسئولیت کودک را تقویت میکند: آب دادن به گلها و آماده کردن میز غذا ...

سعی کنید در شرایط کنونی به کودکان زمان و مکان برای تحرک اختصاص دهید.

با فامیل و دوستان از طریق تلفن ، تماس ویدیویی ، نامه و ایمیل در ارتباط باشید.

اوپرای را برای کودک خود به شکلی مناسب با سن آنها توضیح دهید.

اطلاعات به کودکان باید صادقانه باشد و اطلاعات واقعی باید تا حد امکان کوتاه باشد اما در حد ضرورت.

روی چیزهای مثبت تمرکز کنید. گفتگوی مثبت آرامش و ثبات ایجاد می کند.

### برخورد آگاهانه با رسانه ها

ساعتهای مناسب با سن را برای تماشای تلویزیون ، بازی کردن در تلفن همراه ، رایانه یا رایانه لوحی تنظیم کنید.

محتوى رسانه را شما برای کودکان انتخاب کنید. مانند برنامه های تلویزیونی و بازی ها .

هنگام تماشای برنامه های خبری با کودکان ، آنها باید مناسب سن و سال باشند. سپس در مورد آن با فرزند خود صحبت کنید.

### همکاری با هم

کاملاً طبیعی است که در شرایط محدود زندگی تنش ها در خانواده افزایش می باید.

با این وجود ، سعی کنید روزانه زمانی رابه راحتی ، نشاط و شوخ طبعی اختصاص دهید.

صحبت با خانواده و دوستان قابل اعتماد خوب است. اگر در مورد فرزند خود سوالی دارید ، می توانید با تیم مهد کودک نیز تماس بگیرید. نسبت به خود (به عنوان والدین) و دیگران به حد معمول ملایم تر باشید.

نقاط قوت و استعداد فرزندتان را ببینید - کودک شما اکنون نیاز به توجه و تشویق زیادی دارد.

برای همه اعضای خانواده مفید است که رعایت یکدیگر را بنمایند و این باعث کاهش اختلافات خواهد شد، اگر وضعیت خانواده شما این اجازه را می دهد.

اجازه بدهید که کودکان در مورد احساسات خودشان صحبت کنند. با کودکان خود در مورد با هم بودن در شرایط کنونی صحبت کنید قرار رهایی بگذارید.

سعی کنید فرزند خود را توانمند کنید و به آنها انگیزه دهید تا آنچه را میخواهند انجام دهند.

### با هم بازی کنید و خلاق باشید

از موقعیت به وجود امد(با خانواده و در خانه ماندن) برای مراقبت از فرزند خود استفاده کنید. با این وجود ، ضروری نیست که دائمآ پیشنهادات بازی را به کودکان ارائه دهید.

کودکان می توانند و باید آزادانه و خود مختار بازی کنند ، این باعث ایجاد خلاقیت می شود.

در منزل موقعیتهای بسیاری برای بازی و اموزش برای کودکان موجود می باشد می توانید از آنها استفاده کنید به خود و کودکان خود فشار وارد نکنید.

زندگی روزمره خانوادگی به فرزند شما می آموزد باعث رشد او می شود . مکالماتبا کودکانتان باعث تقویت زبان و اندیشه آنها می شود. کودکان شما هنگام بازیدر فضای آزاد و ورزش ، کمک در کارهای خانه چیزهای زیادی می آموزند. کودکانشما از این فرصت یا دگیری استفاده خواهند کرد .

Chers parents, chers tuteurs!

En tant que parents, vous êtes actuellement confrontés à une situation particulièrement difficile. Le virus Covid-19 et les mesures prises pour contenir sa propagation bouleversent notre société et donc notre vie familiale quotidienne. Nous aimerais vous faire part de quelques réflexions sur la manière et la façon de pouvoir surmonter cette période difficile. Étant donné que chaque situation familiale est différente, utilisez les suggestions qui conviendrons à votre famille.

### **L'organisation du quotidien**

Le respect des structures et rituels quotidiens familiers donne aux enfants une assurance et une bonne orientation (par exemple, s'habiller, le petit déjeuner, se brosser les dents, jouer, faire des exercices physiques dans la nature...)

Il est également possible de créer de nouveaux rituels quotidiens : comme par exemple, le conseil de famille c'est à dire planifier la journée ensemble après le petit déjeuner ou comme un rituel du soir raconter sa journée genre qu'est-ce qui vous a plu, que prévoyez-vous pour demain ? Appeler les grands-parents le soir...)

Si votre quotidien le permet, laissez vos enfants participer aux activités ménagères. Cuisiner et réaliser des recettes ensemble car cela est non seulement amusant mais offre également de nombreuses possibilités éducatives pour les enfants (peser, compter, mettre en œuvre des instructions de cuisson, etc.). Le fait d'assumer de petites tâches dans la vie quotidienne comme arroser les fleurs, mettre le couvert... renforce le sens de responsabilités de l'enfant.

- Essayez dans la mesure du possible de donner à vos enfants la possibilité de se mouvementer (exercices physique).

- Restez en contact avec la famille et les amis par téléphone, à travers des appels vidéo, par courrier ou par e-mail.

- Expliquez à vos enfant la situation en utilisant un langage adaptée à l'âge. Les informations données aux enfants doivent être honnêtes et correspondantes aux faits. Les informations doivent être aussi courtes et prégnantes.

- Mettez l'accent sur la positivité et mener une conversation positive, calme et stabilisant.

### **Utilisation consciente des médias**

- Selon l'âge de vos enfants, prévoyez des temps adéquates pour regarder la télévision ,faire des jeux sur vos téléphones portable, vos ordinateurs ou sur vos tablettes.
- Choisissez des contenus médiatiques, tels que des émissions de télévision et des jeux, pour vos enfants.
- Lorsque vous regardez des programmes d'informations à la télévision avec les enfants, veillez à ce que ceux-ci soient adaptés aux enfants et parlez-en avec eux enfant par la suite.

### **Réalisation des activités communes**

- Il est tout à fait normal que cette situation actuelle de vie restreinte, augmentent les tensions dans la famille. Néanmoins, veuillez à créer des atmosphères de confort, de joie et d'humour. Aussi causer avec des personnes confiantes au sein de vos familles et du cercle d'amis car cela peut vous faire du bien. Vous pouvez également contacter le personnel du jardin d'enfants pour lui faire part de vos préoccupations et aussi poser des questions concernant vos enfants.
- Soyez plus indulgent que d'habitude non seulement envers vous-même (également dans votre rôle de parent) et envers les autres.
- Découvrez les forts et les talents de vos enfants . En ce moment les enfants ont besoin plus que jamais de plus d'attention, d'encouragement, de soutien et d'affection.
- Si votre situation familiale le permet, il est utile que chaque personne de la famille aient la possibilité de se retirer et de prendre du temps pour soit même cela pourra réduire les conflits.
- Donnez à vos enfants la possibilité de parler et exprimer librement leurs sentiments.
- Pour le bien être, convenez avec vos enfants des règles. Essayez d'encourager vos enfants pour les motiver à adopter le comportement que vous souhaitez.

### **Jouez ensemble et soyez créatifs**

- Profitez du temps en famille pour mieux s'occuper de vos enfants. Cependant, il n'est pas nécessaire de proposer constamment de nouveaux jeux aux enfants. Laisser les plutôt choisir librement et de manière autonome les jeux car cela favorise la créativité.
- Il existe toute une gamme de jeux et de matériels éducatives qui sont à la maison que pouviez utiliser avec vos enfants. Alors, ne vous mettez pas sous pression car la vie quotidien d'une famille offre de multiples possibilités d'apprentissage aux enfants.

Causez régulièrement avec vos enfants cela permet d'améliorer le langage et la réflexion. Les enfants apprennent également beaucoup de choses en jouant dans la nature et en vous aidant dans les travaux domestiques. Toutes ces chances éducatives, les enfants en profiteront.

## **Αγαπητοί Γονείς και κηδεμόνες,**

Εσείς ως ενήλικες αντιμετωπίζεται αυτή τη στιγμή μια ιδιαίτερη κατάσταση. Ο ίδιος Covid-19 και τα μέτρα για τον περιορισμό της διάδοσής του αλλάζουν συθέμελα την κοινωνία μας και μαζί με αυτή την οικογενειακή μας καθημερινότητα.

Θα θέλαμε να σας παρουσιάσουμε μερικές σκέψεις για την αντιμετώπιση και την οργάνωση αυτού του χρόνου. Κάθε οικογένεια λειτουργεί διαφορετικά, οπότε χρησιμοποιήστε τις προτάσεις που νομίζετε ότι σας ταιριάζουν περισσότερο σε εσάς και την οικογένειά σας.

## **ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ**

- Τηρήστε την δομή τις καθημερινότητας και τις συνήθειες σας όσο το δυνατόν περισσότερο, δίνοντας έτσι στα παιδιά το αίσθημα της ασφάλειας (για παράδειγμα ντύσιμο, πρωινό, πλύσιμο δοντιών, παιχνίδι, γυμναστική).
- Μπορείτε επίσης, να καθιερώσετε και καινούργιες συνήθειες: π.χ. Οικογενειακό συμβούλιο: Ο από κοινού σχεδιασμός της επόμενης μέρας ή ως βραδινή συνήθεια η εξιστόρηση της ημέρας που πέρασε (Μπορείτε πχ. να αρχίσετε με ερωτήσεις: Τι ήταν όμορφο για σένα; Ποια είναι τα σχέδια σου για αύριο; )
- Ή μια βραδινή τηλεφωνική επικοινωνία με τους παππούδες
- Αφήστε τα παιδιά σας, όσο αυτό είναι δυνατόν, να συμμετέχουν στις δουλειές του σπιτιού. Μαγειρέψτε από κοινού ή περάστε καλά ψήνοντας και δημιουργήστε έτσι πολλές εκπαιδευτικές ευκαιρίες. Η ανάληψη και του παραμικρού καθήκοντος από τα παιδιά ενισχύει και τονώνει την αίσθηση ευθύνης τους (πχ. Εμπιστευτείτε τους το πότισμα των λουλουδιών ή το στρώσιμο του τραπεζιού κλπ.)
- Προσπαθήστε μαζί με τα παιδιά σας - δεδομένων των συνθηκών και τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας που έχουν επιβληθεί- να βρείτε χώρο και χρόνο για άσκηση.
- Διατηρήστε τις επαφές σας με οικογένεια και φίλους- από το τηλέφωνο, με την δυνατότητα βιντεοκλήσης, μέσω ταχυδρομείου ή email.
- Εξηγήστε στα παιδιά σας, με τρόπο ανάλογο της ηλικίας τους, για την κατάσταση. Οι πληροφορίες που θα δώστε στα παιδιά πρέπει να είναι αληθινές και να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Οι πληροφορίες ωστόσο να είναι όσο πιο σύντομες αλλά και σημαντικές.
- Εστιάστε στα θετικά. Η θετική προσέγγιση φέρνει καθησυχασμό και διατηρεί τις ισορροπίες αυτή τη δύσκολη εποχή.

## **Περιορισμός πληροφόρησης από τα Μ.Μ.Ε. και έκθεσης στην τεχνολογία**

- Φροντίστε να οργανώνετε τον χρόνο που ξοδεύετε σε τηλεόραση, παιχνίδια σε κινητό, υπολογιστή ή τάμπλετ, ώστε να αποφύγετε την υπερβολική έκθεση των παιδιών.
- Επιλέξτε και ελέγχτε το περιεχόμενο, όπως σε τηλεοπτικές εκπομπές ή παιχνίδια, που βλέπουν τα παιδιά σας.
- 'Όταν παρακολουθείτε ειδησεογραφικές εκπομπές με τα παιδιά σας, ενημερωθείτε εάν αυτές είναι κατάλληλες για παιδιά (ειδική σήμανση κλπ.). Προσπαθήστε να μιλήσετε μετά μαζί τους, για να τους διευκρινίσετε κάτι εάν χρειαστεί ή να μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας.

## **ΔΙΑΜΡΟΦΩΣΤΕ ΚΑΤΆΛΛΗΛΑ ΤΟ «ΜΕΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ»**

- Είναι απόλυτα φυσιολογικό, σε τέτοιες περιόδους, όπου υπάρχουν τόσοι περιορισμοί στη ζωή μας, να παρουσιάζεται μια αύξηση στις εντάσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Προσπαθήστε όμως να βρείτε χρόνο για μερικά «παραθυράκια», για χαρά και χιούμορ.
- Κάνει καλό να μιλάτε με τους οικείους και τους φίλους σας σε τέτοιες περιπτώσεις.
- Μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε και στην ομάδα του Παιδικού Σταθμού για να μοιραστείτε τις ανησυχίες ή τις ερωτήσεις σχετικά με τα παιδιά σας.
- Αυτή τη περίοδο, φροντίστε να είστε περισσότερο από πριν, επιεικής, για αρχή με τον εαυτό σας (και με τον ρόλο σας ως γονέα), αλλά και ειδικά με τους άλλους.
- Δείτε τη δύναμη και τα ταλέντα των παιδιών σας. Τα παιδιά σας χρειάζονται ιδιαιτέρως αυτή την εποχή, στοργή και επιβεβαίωση.
- Σε περίπτωση που η οικογενειακή σας κατάσταση το επιτρέπει, θα είναι ωφέλιμο για όλα τα μέλη της οικογενείας σας, η δυνατότητα να βρίσκετε προσωπικό χρόνο «για εσάς», ώστε να μειωθούν συγκρούσεις και εντάσεις.
- Δώστε στα παιδιά σας τη δυνατότητα, να εκφράσουν και να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους.
- Θεσπίστε με τα παιδιά σας κανόνες συμβίωσης. Προσπαθήστε να τα ενθαρρύνετε και να τα επιβραβεύετε για την συμπεριφορά τους ώστε να τους παρέχετε κίνητρα.

## **Από κοινού παιχνίδι και δημιουργικότητα**

- Εκμεταλλευτείτε τον οικογενειακό χρόνο που κερδίσατε και ασχοληθείτε με τα παιδιά σας. Δεν είναι βέβαια, αναγκαστικό να «βομβαρδίζουμε» συνεχώς στα παιδιά με

προτάσεις για παιχνίδι. Πρέπει να τα αφήνουμε ελεύθερα να παίζουν μόνα τους, καθώς αυτό ενισχύει τη δημιουργικότητα.

- Υπάρχουν πολλά εκπαιδευτικά παιχνίδια τα οποία μπορείτε να δοκιμάσετε μαζί με τα παιδιά σας στο σπίτι. Μην πιέζετε όμως το παιδί σας. Η οικογενειακή καθημερινότητα σας, προσφέρει στο παιδί σας πολλές ευκαιρίας τόσο να μάθει όσο και για να αναπτυχθεί.
- Η συνομιλία με τα παιδιά τα βοηθά να αναπτύξουν τη γλώσσα τους αλλά και τη σκέψη τους. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου παιχνιδιού, τη άσκησης ή ακόμη και στη βιοήθεια του νοικοκυριού, μαθαίνουν επίσης πολλά, σημαντικά και ωφέλημα πράγματα που τα παιδιά σας μπορούν να χρησιμοποιήσουν.

Хъамсара дай, ноаной, берашка хъажа кхадж бараш!

Шуга тахан денар бехктохаме хъал да. Ковид 19 вирус а, из ца даржийта цунна дүхъал беш болча балха а, вай деррига халкъ а, вай дезалий хъал а юхмаччахъ даяккхад. Укх халача хана дича дика хургдар кх айнна тхоашта хеташдар шуца декъя ловра тхона. Х1ара дезалий хъал ший тайпара да, цудухъа тха хъехар шоашта мегаш да айнна хете, д1аэцаргда оаша.

**Х1ара денна дича дика хургдар:**

-Х1ара денна кердадоахача х1амо бер кхерамза 1омаду, сатеме хулийт ( барзкъа т1адувхар- 1одаккхар, даах1ама даар, цергаш ценъяр, волавалар..)

- Керда х1амаш дагадоха мегаргда. Массала: цхъана тахан дергдолчох дагавалар, е сайран тахан дайчох лаьца дувцар: фу дайд вай тахан? Кхоана фу де ловш ва хъо?

Сарахъа дадега, нанега телефон тохар.

- Шоай в1ашт1ехъдале берага шоашта новкъостал дейта ц1аг1а дечунна. Цхъана даах1ама кечъдар, мерза маькх яр бера дукха х1ама хъехаш да.( Х1ама озар, ларх1ар, фу тоха еза, мел тоха еза...)

К1езига дола х1амаш шийна д1ат1аэцаро бера дукха х1ама 1омаду. ( Зизашта хий тохийта, истола т1а урс-м1ара 1одиллийта).

\* Шоай Шоай аыттув болчча оаг1ора бера д1а- хъа доладала моттиг е хъажа деза.

Гаргарча нахаца гаргало телефонаца, видеоца, почтаца лелае хъажа.

Бер латташ долча хъалах д1акхетаде хъажа.

Берага д1аоалашдар бакъдар а хила деза, ма хулла лоацца а ала деза, из д1акхетагдолча оаг1ора.

Дикача оаг1ора дувца деза, дикача хоамаш берий са теду.

## **Медиацара гүлакх кхетаме леладе деза**

- Телевизор, телефон, компьютер- царца ловзар боарамах хилийта.
- Бераш хъежа программаш оашош хержа.
- Керда хоамаш боро кхетадергдолча тайпара хила деза, цунах лаьце а дувца берашца.
- Цхъана де йиш йола х1амаш:
- Х1анз эттача хана воашта хеттача беса даха альтув бац вай. Цудухъя, берашца цхъана берий передачашка хъежа, цара самукционка хъажа царга хозадар аларца, бегашца.

-Шоашта безача нахаца къамаъл дувцар ч1оаг1а дика да бера.

Шоай хаттараш дале берий беша (садике) телефон д1а а теха ,хатта мегаргда.

-Сатийна хила, баращца а, кхыча нахаца а.

- Беро дика дешдар фуд хъажа, цун терко е - бера ч1оаг1а эш вай новкъостал, вай низ.

- Хъай дезала юкъера хъалага хъажжа , ма хулла кхыча нахаца в1ашаг1дэйтдалар юхаоза.

- Берага шийна хетар, шийна дезар хъадувцийта цунна юкъе ца лелхаш.

- Фу де деза, мишта де деза - цунах лаьце дувца бераца.

### **\* Цхъана ловзар, керда х1амаш дагадохар:**

- Укх хана берашца цхъана ловза деза, бакъда дайман бера т1алатта везац. Цхъадола х1амаш берага шийга хъадейта, шийна дагадохийта.

- Х1ара ц1аг1а х1ама 1омаду ловзараш да. Алхха ловзараш хила а дезац. Дукха х1ама да бero ц1аг1а 1омаде йиш йолаш. Бер сов ч1оаг1а х1амат1а ма т1аде.

Цхъалхха бераца къамаъл деш хилча а дукха х1ама 1омаду бero- хабар дувца, уйла е, нийса хаттараш де 1омаду.

Моллаг1а дале а, шуца цхъана деш дола х1ама пайдане да бера.

Из пайда эцаг а ба шун бero.

Cari genitori, cari tutori legali!

Come genitori attualmente vi trovate di fronte a una sfida particolarmente impegnativa. Situazione opposta. Il virus Covid-19 e le misure adottate. Frenare la diffusione rappresenta la nostra società e quindi la nostra vita familiare quotidiana sottosopra. Vorremmo darvi un po' di considerazioni per la progettazione e la gestione di questo tempo . Qualsiasi situazione familiare.

### **Dai forma alla vita tutti i giorni.**

- Possono sorgere anche nuovi rituali quotidiani: ad es. Consiglio di famiglia: Pianificare la giornata insieme dopo la colazione o come rituale serale per raccontare la giornata: cosa è stato bello per te cosa stai facendo per il domani? Chiama i nonni la sera ...). Tieni il tuo bambino coinvolto se la vita familiare di tutti i giorni lo consente
- Cucinare è divertente e offre anche molte opportunità educative per il Bambino (pesatura, numeri, istruzioni, per la sera ...). La Responsabilità del bambino :annaffiare i fiori, apparecchiare la tavola .....
- Dare spazio e tempo per il movimento fisico
- Resta in contatto con famigliari e amici - per telefono, Videotelefonia,
- Spiega la situazione a tuo figlio in modo adeguato all'età. Le informazioni ai bambini dovrebbero essere oneste e concrete. Informazioni il più breve possibile ma il più minimo necessario.
- Calma e stabilizza il contenuto della conversazione.

### **TRATTARE CONSAPEVOLMENTE I MEDIA**

- Organizzare orari adeguati all'età per TV, giochi su telefoni cellulari, computer o tablet.
- Scegli contenuti multimediali come programmi TV e giochi, per tuo figlio. Quando guardi i programmi di notizie con i bambini, questi dovrebbero essere adatti ai bambini. Parlare dopo a Tuo figlio a riguardo.

#### **DARE FORMA INSIEME**

- È del tutto normale se è attualmente limitato la situazione di vita, aumenta le tensioni nella famiglia. Tuttavia, prova a creare intervalli di tempo in cui confort, gioia e umorismo trovano un posto con familiarità

## **PARLA CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI**

puoi gestire le tua preoccupazioni faccendo domande al gruppo della scuola materna. Sii più indulgente del solito( anche in nel tuo ruolo di genitore)- verso gli altri.

- Guarda i punti di forza e i talenti del tuo figlio ora che ha bisogno di molta attenzione e incoraggiamento.
  - Se la tua situazione familiare lo consente, è utile per tutti i membri della famiglia di dedicare tempo a loro per consentire di ridurre i conflitti. Dai a tuo figlio l'opportunità di esprimere sentimenti parlare su di essi
- Concorda le regole di solidarietà con tuo figlio, cerca di dare forza a tuo figlio nel mondo che il suo comportamento sia positivo.

## **GIOCA INSIEME E SII CREATIVO**

• Approfitta del tempo trascorso in famiglia per stare al passo con tuo figlio sempre impegnato. Tuttavia, non è necessario dare costantemente consigli e suggerimenti di gioco, anche bambini possono e dovrebbero giocare liberamente e indipendentemente per determinare la creatività • Esistono numerosi materiali di gioco e di apprendimento disponibile per te con tuo figlio che potete provare a casa. Ma non mettere tuo figlio sotto pressione. La vita familiare quotidiana offre molte opportunità per il bambino ad imparare e sviluppare. Parla e promuovi lo sviluppo del linguaggio e del pensiero di tuo figlio; gioco libero, in movimento o di aiuto sulle faccende domestiche. Il tuo bambino avrà questa opportunità di apprendimento utilissimo

Dayik û bavêن birez, parêzvanê qanûnî û hêja!

Wekî dê û bav, hûn niha bi rewşek taybetî dijwar re rû bi rû ne. Vîrûsa Covid-19 û tevdîrên ji bo belavkirina belavbûnê civaka me û ji ber vê yekê jîyana meya rojane ya malbatê serûbin dike. Em dixwazin ji bo sêwirandin û birêvebirina vê wexta dijwar hinekî fîkrêن xwe bidin. Her rewşa malbatê cûda ye, pêşniyarêن ku ji bo malbata we re bijarte bikar bînin.

### **Sêwiranê jiyana rojane**

- Kêmbûna strukturêن rojane û rê û resmêن naskirî ji zarokan re ewlehî û rîwerziyê dide (mînak. Kiras kirin, xwarina taştê, pakışina diranan, lîstin, harekete li derive ...)
- Rêzên rojane yên nû jî dikarin çêbibin: Meclîsa malbatê: Rojê pişî taştê bi hev re plan kirin an wekî merasîmek êvarê ku ji bo rojê vebêjin: ji bo we çi xweş bû, sibê planêن we çi ne? Di êvarê de bangî dapîran ...)).
- Bila zaroka we destûra wa tevlî karêن malê hebe, heke jiyana malbat destûr bide. Paqijkirin an pijandin bi hev re kîf û di heman demê de gelek derfetêن perwerdehiyê jî ji zarokan re peyda dike (pîvandin, hejmartin, bicihanîna rîwerzêن paqijkirinê ...). Di jiyana rojane de peywirêن piçûktir hesta berpirsiyariya zarokan xurt dike: avkirina kuşîlkan, danîna sifrê....
- hun karibin ku di nav derfetêن heyî de ji bo zarokê xwe bidin cîh û dem ji bo tevgerê
- Bi malbat û hevalêن xwe re têkevin têkiliyê - bi telefon, banga vîdyoyê, bi post an e-Mail` e.
- Rewşa zarokê / a we di temenek têkûz de diyar bike. Divê agahdarî ji zarokan re rast û rast be. Agahdariya wekî kurt û gengaz lê bi qasî ku pêwîst e.
- Li ser tiştêن erêni hûr bibin. Naveroka danûstendina erêni aram û aram bikin

### **Bi hişmendî bi medyayê re mijûl bibin**

- Ji bo temâsekirina TV-yê, lîstina lîstikêن li ser telefonê, komputer an tabletê, demêن xweza-temsîl bikin.
- Naveroka medyayê ya wekî pêşandanêن TV û lîstikan ji bo zarokê xwe hilbijêrin.
- Gava meriv bi zarokan xere bernameyêن nûçeyan temâse dike, dûv re bi zarokê xwe re qala wê bikin.

## **Nessêkirina hevparyîê**

- Tiştek normal e ku meriv tansiyonê di nav malbatê de di rewşa niha ya teng de zêde bibe. Digel vê yekê, bisekinin ku paceyên demê biafirînin ku têgezmahî, şahî û humor di cî de bibin. Bi malbat û hevalên xwe yên naskirî re biaxivîn base, hûn dikarin bi pirsgirêk û pirsên der barê zarokên xwe de bi fîma xerîbiyê(Kindergarten) re têkiliyê bikin.
- Ji hertim bêtir bibexşîn - li hember xwe (her weha di rola xwe wek dê û bav) - û li ber yên din.
- Hêzên û jêhatiyên zarokê xwe binihêrin - zarokê we êdî hewceyê gelek bala û teşwîqê dike.
- Heke rewşa malbata we destûrê bide, ew ji bo hemî endamên malbatê kêrhaflî ye ku bikaribin paşde bibin û demek "ji xwe re" hebe da ku hûn pevçûnan kêm bikin.
- Zarokê xwe bidin axaftin û hestên xwe bipeyivin.
- Qanûnên hevrêziyê bi zarokê xwe re bipejirînin. Biceribînin ku hûn zarokê xwe hêzdar bikin û wan teşwîq bikin ku ew çi bikin ku ew dixwazin.

## **Bi hev re bileyizin**

- Lîbelê, ne hewce ye ku meriv bi berdewamî pêşniyarên lîstikan pêşkêşî zarokan bike, zarok dikarin û divê jî bi rengek azad û serbixwe bilîzin, ev yek afirîneriyê pêşve dike.
- Gelek lîstikên malê û materyalên fêrbûnê hene ku hûn dikarin bi zarokê xwe re li malê biceribînin. Zextê li ser xwe û zarokê xwe nekin. Jiyana malbatê ya rojane jî zarokê xwe re gelek fersend fêr dibe û bi pêş dikeve. Danûstendinê bi zarokê we re pêşveçûna ziman û ramanê wan pêşve dike; Zaroka we dema ku li derveyî malê dilîze, li dora xwe ger dibe an jî li malê dibe gelek hîn dibe alîkarîye.

Dragi roditeli!

Vie kako roditeli, vo momentot se soočuvate so osobeno važna i zagržna situacija. Virusot „Kovid-19“ i merkite za sprečuvanje i širenje go pretvoraat našeto opštstvo, i našiot sekodnevni semeen život naopaku. Bi sakale da vi dademe nekoi predlozi razmisluvanja za planuvanje i upravuvanje vo ova posebna situacija. Sekoja familiarna situacija e različna, koristete predlozite što se soodvetni za vašeto semejstvo.

### **Oblikujte go sekodnevniot život**

- Dnevnite naviki i poznati dnevni situacii im dava sigurnost i orientacija na decata (na pr. Oblekuvanje, zaednički doručok, četkanje na zabite, igranje, dvijenje na otvoreni prostori ...)
- Možeda ke se pojavit novi dnevni rituali:na.pr. Semeen sovet:Posle doručok, zaednički da se planira denot ili kako večeren ritual da se raskaže za dnevnite doživuvanje:Deneska što je bilo ubavo za tebe, koi se tvoite planovi za utre? Navečer da se telefonira kaj starite (dedo i baba).
- Ovozmožete mu na vašeto dete da učestvuva vo domašnите raboti i sekodnevniot semeen život. Zaедно Gotvenje ili pečenje e zabavno i isto tako nudi mnogu možnosti za obrazovanje za deca (merenje, broenje, sproveduvanje na upatstva za gotvenje ...). Prezemanje na mali zadači vo sekodnevniot život go zajaknuva čuvstvoto na odgovornost na deteto: navodnuvanje na cvekinjata, podgotvuvanje na masata za jadenje....
- Obidete se da mu dadete prostor i vreme na vašeto dete za dvijenje - vo ramkite na tekovnite možnosti
- Održuvajte kontakt so semejstvoto i prijatelite - po telefon, video povik, pošta ili e-pošta.
- Objasnete ja sostojbata na vašeto dete, na nivnото godišen vozrasno nivo. Informaciите за decata treba da bidat iskreni i faktički. Informaciите možno pokratko, kolku što e potrebno.
- Fokusirajte se na pozitivните soveti i razgovori. Pozitivni sodržini vo razgovorите smirete i stabilizirajte.

### **Svesno upotreba na mediata**

- Organizirajte vreme, po vozrasta za gledanje televizija, igranje igri na mobilen telefon, kompjuter ili tablet.
- Izberete mediumska sadržina, kako što se TV-emisii i igri za vašeto dete.
- Koga gledate zaедно so decata dnevnik novinski programi, treba da bidat vo detsko nivo. Potoa razgovarajte so vašeto dete za toa.

### **Planuvajte go zaedničkiot život**

- Sosema e normalno vo momentalnata situacija, ograničenata životna sostojba se zgolemuvaat i pojavuvat tenzii vo semejstvoto. Obidete se da sozdadete vremenski prozorci vo koi možat da bidat smesteni udobnost, radost i humorni vreminja. Razgovarajte so rodnini, prijateli i poznati semejstva, ke se osetite dobro. Možete isto taka da kontaktirate so tim od gradinka za vašite problemi i prašanja vo vrska so vašeto dete.
- Bidete primerni i lubezni od voobičaenoto - kon sebe (isto taka i vo vašata uloga kako roditel) - i kon drugite.
- Poglednete i pratite, jaka strana i talenti kaj vašeto dete -sega treba na vašeto dete, mnogu vnimanie i ohrabruvanje.
- Ako situacijata na vašeto semejstvo dozvoluва, korisno e za site členovi na semejstvoto da imat možnosti za povlekuwanje (da bidat doma) i vreme "za sebe" za da se namalat konfliktite.
- Dajte mu na vašeto dete možnosti, da zboruва и да израzi čuvstva.
- Dogovorete gi pravilata za zaedništvoto i zaedničkiot život. Obidete se da gi zajaknete vašite detca i da gi motivirate za očekuvanite ponašanje.

### **Igrajte zaedno i bidete kreativni**

- Koristete go ova vreme što ste go steknale so semejstvoto i vašeto dete. Sepak, ne e neophodno postojano da im se davaat na decata predlozi za igri, decata možat i treba, isto taka da igraat slobodno i samostojno, ova promovira kreativnost.
- Postojat golem broj na materijali za igranje i učenje što možete da gi isprobate so vašeto dete. Ne vršete pritisok vrz sebe i vašeto dete. Sekojdnevniot semeen život nudi mnogu možnosti za vašeto dete da uči i da se razviva. Razgovorete so vašeto dete go promoviraat nivniot jazik i razvoj na mislata; Vašeto dete može da uči mnogu koga igra sam slobodno, koga se dviži ili pomaga doma. Vašeto dete ќе ги искористи овие možnosti za učenje.

د والدینو په خونه کي ، تاسو د اوسيدو څخه د تيريدو سره د ننګونکو حالت سره مخ ياست . د کووېد - ۱۹ ويروس او د خپريدو مخنيوي لپاره د مرحلې زموږ تولنه او د خلکو د کورنيو ورځي کورني ژوند می . د څاروبيو سمه ده دی ننګونکو وخت ديزاين او اداره کولو لپاره د نظرونو درکړو . د کورني هر حالت مختلف دي ، ورانديزونه یې وکاروئ چې د کورني لپاره مناسب وي

### د شنبې ورځي ژوند ب شا تاسو

آشنا د ورځني آشنا جوريښتونو او دودونو ساتل ماشومانو ته امنيت او لورينه ورکوي ) د بيلکي په توګه جامي اچول ، د سهار چاي څښل ، د غابېونو پرش کول ، لوبي کول ، په بهر کي تمرين کول

ورځني نوي ورځني مراسم هم راپورته کيدلې شي : ب . د کورني شورا بد ناري وروسته يا د مابنام د مراسمو په څير د دير پلان پلان کول د خبرو په اړه څرګندونې بلید لوازاوپېڅه په مابنام کي دادا ته زنگ ووهی

که چېري د ماشوم مو کورني غري برخه ولري ، د خپل ماشوم کورني کي برخه واخلي . پخلي کول يا پخلي کول یوټول .  
کولترۍ دی او د ماشومانو لپاره ديری زده کېږي فرصنونه ورانديز کول ) د وزن کول ک حلويبد . ( د سه شنبې په ورڅ په ژوند کي د کوچني پونی د ماشوم د حساسیت احساس پیاوړی څای بد ګلنو او به کول ، میز ورکونه

واقعی خپل ماشوم ته موقعیت او وخت تیروي چې امکان ولري .

د کورني او کورني سره اړیکه ونیسې - د تليفون ، ویدیو زنگ ، میل یا بریچنالیک له لاري

ستاسو وضعیت په مناسب وخت کي ماشوم ته تشریح کول . د ماشومانو لپاره معلومات باید صادق او حقیقت پیښ شي . امکان لري  
لند لند معلومات ولري چې اړونده وي

مثبت په مثبتو شيانو تمرکز شوی . د مثبت خبرو اترو مینځانګه آرام او ثبات تاسو

په شعوري پوله د وخت سره برید کول

تلويزيون ليدلو ، ليدونو کي ګرځنده تليفون ، کمپيوټر يا تابلیټ کي د لوبو لوړ GALI لپاره د عمر مناسب وځکړي تنظیمي

ميډيا د ميديا مينځانګه غوره توضیحات لکه د خپل ماشوم تلویزیون برنامې او لوبي

کله چې د ماشومانو سره د خبرونو بورنامي ګوري ، دوه څله د ماشوم سره مل وي . د خپل ماشوم سره د خبرو اترو بیا پیل کول .

يوڅل کيدل

دا په بشپړ بول عادي موضوع ده چې په کورنۍ کې د اوسنې محدود وضعیت کي تاوتریخوالي دیرېږي .په هر صورت ، د وخت .  
تیرېدو وخت ویندوز رامینځته تاسو په کوم شی کي هوشیاری ، خوبنۍ او خندا مومندل شی .د پېژندل شوی کورنۍ او د خبرو اترو  
کول پنه دی .د واقعې شريک برخه د ورکتون ټیم سره د ماشوم په اړه اندیښتو او پوښتنو سره اړیکه ونیسې

معمول د معمول په وخت کي دیر بخښه ولرئ - خانته ) د مور او ماشوم په لیدو کي نقشه کي هم ( - او نور ته

ستاسو د خپل ماشوم څواک او تکنیر شوی ليد - د ماشوم او سط خورا پاملنۍ او هڅونې ته اړتیا لرئ

که تاسو د کورنۍ وضعیت ویښته ولرئ ، دا د کورنۍ ټولو وختونو لپاره د پام ویر درکول دي چې شاتګ پېښه وي او د شخرو .  
" کمولین لپاهه

د ماشوم خپل ماشوم ته فرصت محصولات چې د احساساتو په اړه وغږېږي

ستاسو د خپل ماشوم سره یوهای کولو قواعدو موافقه شوی .د ماشوم د خپل ماشوم څواکمن او دوهم ويڅوئ چې څه پېښېږي

ستاسو لوېه لوېه او تخلیقی اوسي

ستاسو د خپل ماشوم سره د معاملې لپاره نیول شوی وخت وخت کار کول .په سیمرت کي ، دا لازمیدي ماشومانو ته د دوام په اړه د  
مرکزي لوګو ویراندیزونه ماشومانو ته ویل کېوي



Drodzy rodzice, drodzy opiekunowie prawni!

Szanowny Państwo – wy jako rodzice jesteście w trudnej sytuacji – COVID-19 utrudnił nam nasze codzienne funkcjonowanie i przewrócił do góry nogami nasze życie domowe i rodzinne. My chcemy Państwu jako rodzicom przekazać kilka propozycji, które pomogą wam w waszych codziennych sytuacjach przebywając w domu razem z dziećmi w tym trudnym czasie. Każda sytuacja rodzinna jest inna i dla tego Każdy z was może wybrać sobie coś z naszych propozycji, które będą wam odpowiadały i pomogą miło spędzić czas – wam drodzy Rodzice i waszym dzieciom.

### **Kształtowanie codziennego życia**

- Utrzymywanie znanych codziennych struktur i rytuałów zapewnia dzieciom bezpieczeństwo i orientację (z. B. jeść śniadanie, Myćzęby, Grać ...)
- Mogą również powstać nowe codzienne rytuały: Na przykład: Wspólne planowanie dnia po śniadaniu lub jako wieczorny rytuał opowiadający o dniu: Co było dla ciebie miłe, co zamierzasz robić jutro? Zadzwoń do dziadków wieczorem ...).
- Pozwól dziecku uczestniczyć w pracach domowych, jeśli pozwala na to codzienne życie rodzinne Wspólne gotowanie lub pieczenie jest zabawą i oferuje wiele możliwości edukacyjnych dla dzieci (Ważenie, Liczenie ...). Podejmowanie drobnych zadań w życiu codziennym wzmacnia poczucie odpowiedzialności dziecka: Podlewaj kwiatów ... .
- Staraj się dać dziecku przestrzeń i czas na ćwiczenia - w ramach obecnych możliwości
- Bądź w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi - przez telefon, połączenia video, pocztę lub e-mail.
- Wyjaśnij sytuację swojemu dziecku w sposób odpowiedni do wieku. Informacje dla dzieci powinny być uczciwe i oparte na faktach. Informacje tak krótkie, jak to możliwe, ale tak dużo, jak to konieczne.
- Skoncentruj się na pozytywnych rzeczach. Uspokój i ustabilizuj pozytywne rozmowy

### **Świadome postępowanie z mediami**

- Umów się na czas odpowiedni do oglądania telewizji, grania w gry na telefonie komórkowym, komputerze lub tablecie.
- Wybierz treści multimedialne, takie jak programy telewizyjne i gry dla swojego dziecka.
- Jeśli programy informacyjne są oglądane z dziećmi, powinny być przyjazne dla dzieci. Następnie porozmawiaj o tym z dzieckiem.

## **Kształtowanie współpracy (wspólnoty)**

- Zupełnie normalne jest, że napięcie wzrasta w rodzinie w obecnie ograniczonej sytuacji życiowej. Niemniej jednak staraj się utworzyć okna czasowe, w których można pomieścić przytulność, radość i humor.
- Rozmawianie ze znaną rodziną i przyjaciółmi jest dobre. Możesz również skontaktować się z zespołem przedszkolnym z pytaniami i pytaniami dotyczącymi dziecka.
- Bądź bardziej wyrozumiały niż zwykle - wobec siebie i innych. Zobacz mocne i mocne strony Twojego dziecka - Twoje dziecko potrzebuje teraz dużo uwagi i zachęty.
- Jeśli twoja sytuacja rodzinna na to pozwala, pomocne jest, aby wszyscy członkowie rodziny umożliwiли rekolekcje i czas „dla siebie” w celu ograniczenia konfliktów.
- Daj dziecku możliwość rozmowy i wyrażania.
- Uzgodnij zasady wspólnoty z dzieckiem. Spróbuj wzmacnić swoje dziecko i zmotywować je do robienia tego, co chce.

## **Graj razem i bądź kreatywny**

- Wykorzystaj rodzinny czas na opiekę nad dzieckiem. Nie jest jednak konieczne ciągłe przekazywanie dzieciom sugestii dotyczących gier. Dzieci mogą i powinny również bawić się swobodnie i niezależnie, co promuje kreatywność.
- Dostępnych jest wiele gier domowych i materiałów do nauki, że możesz wypróbować z dzieckiem w domu. Nie wywieraj presji na siebie i swoje dziecko. Codzienne życie rodzinne oferuje dziecku wiele możliwości nauki i rozwoju. Rozmowy z dzieckiem promują rozwój ich języka i myśli; podczas zabawy na świeżym powietrzu, twoje dziecko dużo się uczy, kiedy się porusza lub pomaga w domu. Twoje dziecko skorzysta z tych możliwości uczenia się.

Stimați părinți, stimați tutori legali!

În calitate de părinți, vă confruntați în prezent cu o situație deosebit de provocatoare. Virusul Covid-19 și măsurile de combatere a răspândirii ne răstoarnă cu susul în jos societatea și, astfel, și viața cotidiană de familie. Am dori să vă oferim câteva considerații pentru împărțirea timpului și gestionarea acestei perioade solicitante. Fiecare situație familială este diferită, aşadar folosiți sugestiile potrivite familiei dumneavoastră.

### **Structurarea activităților cotidiene**

- Respectarea structurilor și a obiceiurilor zilnice le dă copiilor sentimentul de siguranță și de orientare (de exemplu, îmbrăcatul, micul dejun, spălatul pe dinți, joaca, mișcarea în aer liber ...)
- Pot apărea și obiceiuri zilnice noi: de exemplu, consiliul de familie: planificarea împreună a zilei după micul dejun sau - ca ritual de seară - povestiri despre cum a decurs ziua: Ce ți s-a părut ție frumos, ce ai de gând să faci mâine? Seară, dați-le telefon bunicilor ...).
- Dacă viața cotidiană de familie vă permite, lăsați copilul să participe la treburile gospodărești. Gătitul sau coptul împreună este distractiv și, în plus, oferă multe oportunități educaționale pentru copii (cântărire, numărarea, punerea în aplicare a instrucțiunilor de gătit ...). Asumarea unor sarcini minore în viața de zi cu zi îi întărește copilului simțul responsabilității: udarea florilor, așezarea mesei ...
- Încercați să-i dați copilului – în măsura posibilităților actuale – spațiu și timp de mișcare.
- Păstrați legătura cu familia și prietenii – prin telefon, convorbiri video, prin poștă sau e-mail.
- Explicați-i copilului situația actuală într-o formă adecvată vîrstei lui. Informațiile date copiilor trebuie să fie cinstite/corecte și să corespundă realității. Informațiile ar trebui să fie cât se poate de scurte, dar suficiente ca și cantitate.
- Concentrați-vă pe aspectele pozitive. Conversațiile cu conținut pozitiv au menirea de a da liniște și stabilitate.

### **O interacțiune conștientă cu mass-media**

- Stabiliți ore adecvate vârstei pentru vizionarea emisiunilor TV, pentru jocuri pe telefonul mobil, calculator sau tabletă.
- Alegeti-i dumneavoastră copilului conținuturile din mass-media, cum ar fi emisiuni TV sau jocuri.
- Dacă vă uitați cu copiii la emisiunile de știri, acestea trebuie să fie adecvate vârstei copiilor. Discutați, apoi, cu copilul despre acestea.

### **Organizarea traiului în comun**

- Este total normal să apară mai multă tensiune în situația actuală de izolare. Încercați, totuși, să creați momente în care să-și găsească locul starea de bine, bucuria și umorul. Vă face bine să vorbiți cu persoane apropiate din familie și din cercul de prieteni. De asemenea, pentru probleme și întrebări referitoare la copilul dvs. vă puteți adresa și echipei de la grădiniță.
- Fiți mai indulgent decât de obicei – față de dumneavoastră însivă (și în rolul dvs. de părinte) – și față de ceilalți.
- Observați punctele tari și talentele copilului dvs. – copilul dvs. are nevoie acum în mod deosebit de atenție și încurajare.
- Dacă situația familială vă permite, este util pentru toți membrii familiei să aibă momente de solitudine, pentru a diminua conflictele.
- Dați-i copilului posibilitatea să vorbească despre ceea ce simte și să-și exprime sentimentele.
- Stabiliți împreună cu copilul reguli de conviețuire. Încercați să vă încurajați copilul și să-l motivați să aibă comportamentul dorit.

### **Jucăti-vă împreună și fiți creativi**

- Folosiți acest timp în familie nou câștigat, pentru a vă ocupa de copil. Cu toate acestea, nu este necesar să le oferiți constant copiilor sugestii de joc, ei pot și ar trebui să se joace și liber și independent, aceasta stimulându-le creativitatea.
- Aveți la dispoziție o serie de materiale de joc și de învățare la domiciliu, pe care le puteți încerca cu copilul. Însă nu puneți presiune asupra dumneavoastră sau a copilului. Viața cotidiană de familie îi oferă copilului multe ocazii să învețe și să se dezvolte în continuare. Discuțiile cu copilul stimulează dezvoltarea limbajului și gândirii acestuia; copilul învață multe când se joacă în aer liber, când se mișcă sau când ajută la treburile casnice. Copilul dvs. va folosi aceste oportunități de învățare.

Уважаемые родители, законные представители детей!

Мы с Вами переживаем необычный для нашей жизни период. Как родители вы сталкиваетесь с особенно сложной ситуацией: дети, которые привычно ходили в школу, детский сад, на секции, на прогулочные и игровые площадки вынуждены оставаться с Вами дома целыми днями и неделями, без выхода на прогулки. Вирус Covid-19, меры по сдерживанию его распространения, переворачивают наше общество, следовательно и нашу повседневную семейную жизнь. Мы хотели бы дать Вам некоторые соображения по проектированию и управлению этим непростым и тревожным временем. Каждая семейная ситуация весьма индивидуальна, именно поэтому мы предлагаем Вам ознакомиться и использовать предложения, которые подойдут для Вас, для Вашей семьи.

Правильно организуйте общение Вашего ребёнка с гаджетами: установите подходящее для его возраста время для просмотра телевизора, игр на Вашем мобильном телефоне, компьютере или планшете; выбирайте медиа-контенты и игры для Вашего ребенка согласно его возраста – насилие увиденное на экране и жестокие игры могут быть приняты ребёнком как норма жизни, что негативно может сказаться на его поведении и психике; при просмотре новостных программ с детьми объясняйте им незнакомые слова, требования и события, обязательно обсуждайте услышанное и увиденное в соответствии с понятийным аппаратом и возрастом Вашего ребёнка. Информация для детей должна быть честной и достоверной, максимально короткой и по мере необходимости.

У Вас появилось драгоценное время для формирования единения Вашей семьи! Может случиться, что возникнет напряженность между членами семьи в условиях ограниченного пространства, непривычной жизненной ситуации и это нормально. Помните, что только Вы сможете сгладить эту ситуацию добрым юмором и маленькими сюрпризами, которые подарят радость и счастье Вашим детям и Вам! Ребёнку необходим психологический комфорт, важно что – бы ребёнок чувствовал защищённость от проблем этого мира в своем доме и семье, и дать это можете только Вы!

Очень важно не разрывать связи с внешним миром, Вы можете организовать разговор по телефону со знакомой семьей и друзьями Вашего ребёнка. Необходимо поддерживать семейные связи в условиях изоляции, например разговоры по телефону с бабушкой или дедушкой, другими родственниками. Дайте ребенку возможность поговорить и выразить свои чувства. Обязательно поддерживайте связь с семьей и друзьями по телефону, видеозвонками, электронной почтой или через социальные сети. В любой момент Вы можете

связаться по телефону с педагогами из детского сада, дети скучают по своим воспитателям! Можно обсудить проблемы и получить рекомендации по возникающим у Вас вопросам.

Страйтесь не наказывать Вашего ребёнка, будьте более мягкими и прощающими чем обычно к членам Вашей семьи и, конечно – же по отношению к себе. Всем членам Вашей семьи необходимо дать возможность иметь время «для себя», чтобы уменьшить количество трений между её членами во избежание конфликтов, необходимо научиться договариваться, слышать и слушать другого, уважать потребности другого. Важно научиться сосредотачиваться на позитивных вещах, успокаивать и переводить в позитивное неприятное событие или содержание разговора.

У Вас есть время узнать о сильных сторонах и талантах вашего ребенка - играйте, рисуйте, лепите и стройте вместе с вашим ребёнком, читайте ему добрые сказки, учите вместе с ним стихи и песни - теперь у вас появилось на это время, а вашему ребенку очень важно именно Ваше внимание, поддержка и похвала. Пострайтесь расширить возможности своего ребенка, мотивируйте его делать то, что хочет он сам, вспомните, а что вы хотели в его возрасте, заинтересуйте и сделайте вместе то, что не успели в детстве.

В повседневной жизни соблюдение привычных ежедневных ритуалов обеспечивает детям безопасность и ориентацию в пространстве и времени, например, ребёнок привык к следующему распорядку дня: проснулся, оделся, умылся, почистил зубы, завтрак, игра, занятия спортом на открытом воздухе, прогулки...теперь вы не можете это обеспечить. В условиях изоляции необходимо научиться вводить новые ежедневные ритуалы, например - совместное планирование дня после завтрака или вечерний ритуал, когда все члены семьи могут рассказать о прошедшем дне, что было приятным и полезным, какие житейские дела ждут вас завтра. Ваш ребенок должен принимать участие в работе по дому, ведь готовить обед или печь вместе - это весело, эти дела дают множество возможностей для обучения детей - взвешивание, подсчет, выполнение инструкций по приготовлению и многое другое. Выполнение небольших задач в повседневной жизни усиливает у ребенка чувство ответственности и своей самоценности как полноправного члена семьи: сам поливает цветы, накрывает на стол, моет посуду и так далее.

Пострайтесь дать вашему ребенку пространство и время, чтобы он имел возможность как можно больше двигаться, творить, фантазировать. Беседы с ребенком способствуют развитию его речи, мышлению, памяти, чувств. Повседневная семейная жизнь предлагает вашему ребенку много возможностей для обучения и развития в семье, так воспользуйтесь ею! Главное, именно Вам важно принять вынужденное нахождение в изоляции как подарок, если мы не можем изменить ситуацию – то должны изменить к ней своё отношение.



Vážení rodičia, vážení zákonní zástupcovia!

Ako rodičia stojíte teraz zoči-voči náročnej situácii. Ochorenie Covid-19 a opatrenia na utlmenie jeho rozširovania stavajú našu spoločnosť a tým i nás každodenný rodinný kolobeh hore nohami. Chceli by sme Vám poskytnúť niekoľko myšlienok, ako možno vyplniť a zvládnuť toto neľahké obdobie. Situácia v každej rodine je iná, využite tie nápady, ktoré sú vhodné pre Vašu rodinu.

### **Zariadiť si každodenný život**

- Dodržiavanie denných štruktúr a rituálov dáva deťom istotu a orientáciu (napr. obliekanie, raňajky, umývanie zubov, hra, pohyb vonku...).
- Môžu vzniknúť aj nové denné rituály: napr. rodinná porada: spoločné plánovanie dňa po raňajkách či rozprávanie o prežitom dni ako večerný rituál: čo pekné si prezil? čo chceš robiť zajtra? Večerné telefonáty starým rodičom...
- Nechajte Vaše dieťa, aby sa podieľalo na práciach v domácnosti, ak to dovolí rodinná situácia. Spoločné varenie a pečenie je zábavné a poskytuje dieťaťu veľa príležitostí vzdelávať sa (odvážiť, počítať, dodržať kuchárske recepty...). Prevzatie malých úloh v každodennom živote posilňuje v dieťati vedomie zodpovednosti: (polievanie kvetov, prestieranie...).
- Pokúste sa v rámci momentálnych možností dať Vášmu dieťaťu čas a priestor na pohyb
- Udržiavajte kontakty s rodinou a priateľmi – telefonovaním, video-telefonátmi, poštou alebo mailom.
- Objasnite Vášmu dieťaťu situáciu primerane veku. Informácie určené deťom majú byť pravdivé a úprimné. Informujte čo najstručnejšie ale toľko, koľko nevyhnutne treba.
- Sústredte sa na pozitívne veci. Pozitívny obsah rozhovorov upokojuje a stabilizuje.

### **Rozumne zaobchádzaj s médiami**

- Dohodnite si podľa veku dieťaťa časy na sledovanie televízie, hranie hier na mobilnom telefóne, počítači alebo tablete.
- Vyberajte pre Vaše dieťa obsah televízneho vysielania a hry.
- Keď pozeráte s deťmi vysielanie správ, malo by byť primerané detskému veku. Následne sa o tom s Vašim dieťaťom porozprávajte.

### **Vytvoriť si spoločenstvo**

- Je úplne normálne, keď sa v momentálnej obmedzenej životnej situácii vyskytnú vo väčšej miere napäťia v rodine. Skúste si napriek tomu vytvoriť chvíľe času na radosť, humor a pohodu. Hovoriť s blízkymi ľuďmi z rodiny a z kruhu priateľov je blahodarné. Taktiež sa môžete obrátiť na tím Vašej materskej školy, ak by ste mali želania či otázky ohľadom Vášho dieťaťa.
- Budťte zhovievavejší ako inokedy – voči sebe samým (aj vo Vašej rodičovskej roli) – a voči ostatným.
- Všimajte si silné stránky a talenty Vášho dieťaťa – ono teraz obzvlášť potrebuje Vašu pozornosť a uznanie.
- Ak to Vaša rodinná situácia dovolí, je dobré vytvoriť všetkým členom rodiny možnosti utiahnutia sa a dopriať im čas „pre seba“, aby sa znížil počet konfliktov.
- Dajte Vášmu dieťaťu možnosť o pocitoch hovoriť, a tiež prejavovať ich.
- Dohodnite si s dieťaťom pravidlá spolunažívania. Pokúste sa Vaše dieťa povzbudzovať a motivovať k želanému správaniu.

### **Spoločne sa hrať a tvoriť**

- Využite čas, ktorý ste získali, na to, aby ste sa zaobrali Vaším dieťaťom. Avšak nie je nutné stále vymýšľať deťom hry a programy. Deti sa môžu a majú hrať voľne, podľa seba, čo podporuje ich tvorivosť.
- Existuje mnoho hier a učebných materiálov pre deti na doma, ktoré si môžete s Vaším dieťaťom vyskúšať. Ale nevystavujte seba ani Vaše dieťa veľkému tlaku. Rodinný život ponúka Vášmu dieťaťu veľa príležitostí, aby sa učilo a ďalej sa rozvíjalo. Rozhovory s Vaším dieťaťom podporujú rozvoj jeho reči a myslenia; pri spontánnej hre, pohybe a pomáhaní v domácnosti sa Vaše dieťa veľa učí. Bude využívať tieto šance.

¡Queridos padres, queridos tutores legales!

Como padres, actualmente se enfrentan a una situación particularmente desafiante. El virus Covid -19 y las medidas para frenar la propagación trastornan nuestra sociedad y, por lo tanto, nuestra vida familiar cotidiana. Nos gustaría darle algunas consideraciones para diseñar y administrar este momento desafiante. Cada situación familiar es diferente, use las sugerencias que sean adecuadas para su familia.

### **Da forma a la vida cotidiana**

- Adherirse a las estructuras y rituales diarios familiares les da a los niños seguridad y orientación ( por ejemplo, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes, jugar, hacer ejercicio al aire libre....)
- También pueden surgir nuevos rituales diarios: por ejemplo consejo familiar- planear el día juntos después del desayuno o como un ritual nocturno para contar sobre el día: ¿qué fue bueno para ti, cuáles son tus planes para mañana? Llama a los abuelos por la noche...)
- Deje que su hijo participe en las tareas del hogar si la vida familiar diaria lo permite. Cocinar y hornear juntos es divertido y también ofrece muchas oportunidades educativas para los niños (pesar, contar, implementar instrucciones de cocción...). Asumir pequeñas tareas en la vida cotidiana fortalece el sentido de responsabilidad del niño: regar flores, poner la mesa...
- Intente darle a su hijo espacio y tiempo para hacer ejercicio, dentro de las posibilidades actuales.
- Manténganse en contacto con familiares y amigos: por teléfono, videollamadas, correo postal o correo electrónico.
- Explique la situación a su hijo de manera apropiada para su edad. La información a los niños debe ser honesta y objetiva. Información lo más breve posible pero tanto como sea necesario.
- Centrarse en cosas positivas. Calma y estabiliza el contenido positivo de la conversación.

### **Tratar conscientemente con los medios de comunicación**

- Organice horarios apropiados para la edad para ver la televisión, jugar a juegos en tu teléfono móvil, ordenador o tableta.
- Elige el contenido de los medios de comunicación, como programas de televisión y juegos, para su hijo.
- Cuando los programas de noticias se ven con niños, deben ser adecuados para los niños. Hable con su hijo sobre esto después.

### **Formando la unión**

- Es perfectamente normal que las tensiones aumenten en la familia en la actual situación de vida restringida. Sin embargo, intente crear ventanas de tiempo en las que la comodidad, la alegría y el humor encuentren su lugar. Hablar con gente conocida de la familia y del círculo de amigos te hace bien. También puede contactar con el equipo de la guardería con sus preocupaciones y preguntas sobre su hijo.
- Sé más indulgente que de costumbre - hacia ti mismo (también en tu papel de padre) - y hacia los demás.
- Vea las fortalezas y talentos de su hijo - su hijo necesita atención extra y estímulo ahora.
- Si la situación familiar lo permite, es útil que todos los miembros de la familia tengan oportunidades de retiro y tiempo "para sí mismos" para reducir el conflicto.
- Déle a su hijo la oportunidad de hablar de sus sentimientos y expresarlos.
- Acuerde las reglas para estar junto a su hijo. Intente animar y motivar a su hijo a adoptar el comportamiento deseado.

### **Jueguen juntos y sean creativos**

- Use el tiempo familiar que ha ganado para pasar tiempo con su hijo. Sin embargo, no es necesario proporcionar constantemente a los niños estímulos para el juego, los niños pueden y deben jugar libremente y de forma autodeterminada, esto promueve la creatividad.
- Hay una gama de materiales de juego y aprendizaje disponibles para uso doméstico que puede probar con su hijo en casa. Sin embargo, no se ponga a sí mismo y a su hijo bajo presión. La vida familiar ofrece muchas oportunidades para que su hijo aprenda y se desarrolle. Las conversaciones con su hijo promueven el desarrollo del habla y el pensamiento; Su hijo aprende mucho cuando juega libremente, se mueve o ayuda en la casa. Su hijo aprovechará estas oportunidades de aprendizaje.



Хъоме дай а ,наной а!

Тахана вайн доллучу дүненахь х1оъттинчү хъолехь, covid-19 боху цамгар бахъана долуш, шайн берийн 1уналла даран г1улч шуна т1ехь ю. Вайн доллу дахар хийцина оцу цамгаро а, и адамашна юкъахь ца яржийта лелочу балхо а. Цундела тхайгара, жимма вайна х1оъттина долу хъал мелла а, аттачу даккхарца дөвзна цхъацца хъехараш дан дохку тхо .Х1ора а дөзвалехь шен-шен барамаш хуьлу,цундела шайна пайдехь хир ду айла хетарг хоржур аша.

### **Х1ора денна кепаш**

Х1инцгалца шаьш дуола ма-дарра , де д1адолор а, иза дерзор а ,т1е бедарш юхар а, кхача баар а, цергаш йилар а, ловзар а, арахь ц1енчү х1аваэхь дег1 меттах доккху ловзарех ловзар а- кхин д1а хийцам боцуш дитаро , берашна кхерам тиссар к1еззиг хуьлуйтүр бу

Иштта мегар ду керла х1уманаш т1елаца а. Масала: 1уйранна цхъаьна х1ум яа хевшинчохь таханлерчу денна 1алашонаш къастор а, я сувьранна х1ума юучу хенахь муха делира таханлера де айла, вовше керланаш дийцар а, мила, мичахь х1ун деш вара хоуьтуш , шайн гергарчу нахаца з1ене бовлар а.

Шайн бере ц1ахь дан дезачу г1уллакхащца шайна г1о дайта мегар ду.Масала: кхача кечбеш а, гоч дарехь а, оьшу х1ума ягар ярца а- оцу х1уманащца самукъа долу берийн. Шайн т1едиллина декхар кхочуш даро берашна жоьпалла 1амадо.Масала: зезагашна хи доттар, кхача стояла т1е охья биллар .

Шайн берашна меттах довла меттиг а, хан а яла хъажа.

Телефон чухула а, электронни почте хула а., шайн гергарчу а, бевзачарьца а з1е латта е.

Берийн хене хъаъжжина вайн х1оъттинчү хъолах лаъцна дийца а хъовса, харцдерг я доцург дийца мегар дац, бакъдерг д1акхачо хъовса деза берашка.

Бераш г1айг1ане а ца дохуш, ма-хуьлла самукъанечу аг1ор д1акхачо деза и хъал цаърга.

## **Телевизорчура хаамашка ладог1ар**

Телевизор а, телефон а, планшет а, компьютер а т1ехъ йоккху хан -беран хене хъаъжжина къасто еза .

Берашна пайдехъа хир долу ловзарш я телешоу къасто еза.

Керла хаамашка ладуг1уш тидаме эца деза берашна къизалла ма-ярра гайта а, йовзийта а ,хазийта а оьшуш ца хилар .Цу хъокъехъ къамел а де шайн берашца.

## **Цхъаъна болх бар**

Чохъ сеца дезаро чура хъал чолхе до, делахъ а вай хъовса деза х1окху х1оъттинчү хъолехъ вовшашца к1еда-мерза хила а, забарш ян а. Бевзачарьца а, накъосташца а, гергарчарьца а дечу къамело а,шайн бер лелачу берийн бешан белхалошца з1ене довларо а. до г1о

Шайн а, шайн берийн а. цхъадолу х1уманаш тидам ца беш дита хъовса х1окху муърехъ.

Шайн берийн х1ун лаамаш бу, мульха пох1малла ( талант) ю а хъовса, цул т1аъхъа царна г1ортолаш хила а хъовса.

Вовше девне ца дийлархъама, х1оранна а, шайн уллехъ болчарех д1акъаста меттиг нисбан хъажа шайн йолчу таронца.

Бере ла а д0г1а.

Ша виса лаар а, цунна стенах ловза лая а, мульха хъашташ ( интерес) ду тидам а бе.

## **Цхъаъна ловзар**

Шай хан екъа хъажа ,шайн берана цхъа дақъа цунах къаста а деш.

Х1етте а ,ша йоллу хан берана д1ало бохург дац иза, ша ловза а, шена х1ума дага дан а хан оьшу оцу берана а, иштта кхиайо бero шен кхолларалла (творчество).

Шайна , шайн берашна хало ца еш ловза а, дан а ,шортта х1уманаш ду. Денна чохъ деш долчу г1уллакхех а ду бero пайдаэца х1ума.

Шайн бераца къамеле довла ,иштта цунна мотт 1амарна а, ойла ярна а г1о хир ду.

Vážení rodiče,vážení zákonné zástupci!

Současná neutěšená situace ohledně pandemie koronaviru vystavuje vás rodiče extrémnímu zatížení.Virus Covid-19 a opatření nutná k zamezení jeho šíření obrátili naší společnost a jistě i vaši rodinu vzhůru nohama.Rádi bychom vám nabídli několik podnětů a typů,které by vám mohly vyhovovat a současně pomoci zvládnout toto náročné období.

### **Vytvoření denního režimu**

Dodržujte navyknuté denní praktiky a rituály (např. oblékání,snídaně,hygiena,čištění zubů,hraní,pohyb na čerstvém vzduchu ...).Každodenním opakováním se upevní jistota a orientace dítěte.

Dejte vzniknout i zcela novým denním rituálům:např. domácí rada – naplánujte si po snídani celodenní program,večer si vyprávějte zážitky končícího dne,co se podařilo,co se vám líbilo,co budete dělat zítra ...,zavolejte každý večer prarodičům ...

Zapojte dítě do běžných domácích činností – společné vaření nebo pečení je nejenom zábavné,ale i naučné (odvažování,počítání,dodržování správného postupu při vaření ...). Drobné úkoly (zalít kytky,prostřít stůl ...) posílí v dítěti pocit sebevědomí a zodpovědnosti.

Poskytněte dítěti čas a prostor k pohybovým aktivitám.

Udržujte kontakty s ostatními příbuznými,známými a přáteli,ať už telefonicky,skypem,poštou nebo mailem.

Vysvětlete dítěti srozumitelnou formou momentální situaci – informace by měly být pravdivé a zakládat se na skutečnosti.Dítěti sdělte kolik,kolik je nutné a potřebné pro jeho orientaci.

Zkuste se vyjadřovat pozitivně – klidná intonace řeči a pozitivní obsah hovoru dítě uklidňuje a stabilizuje.

## **Vědomé nakládání s médií**

Vymezte dítěti časovou hranici pro hraní na mobilu, počítači nebo tabletu a pro sledování televize.

Zvolte taková vysílání v médiích, která jsou vhodná pro uši vašeho dítěte.

Dovolte dítěti sledovat nebo poslouchat jen takové zprávy, které jsou obsahově přiměřené jeho věku a chápání. Následně o nich rozmlouvejte.

## **Vytvoření společnosti**

- Je zcela přirozené, že se v momentální zátěžové životní situaci zvyšuje napětí mezi členy rodiny. Zkusme přesto i nyní najít prostor pro rodinnou pohodu, sounáležitost, radost, legraci a dobrou náladu. Je příjemné a uklidňující mít kolem sebe důvěrně známé rodinné příslušníky a přátele. Také personál mateřské školy je vám k dispozici svými radami a informacemi, i v této nelehké době se na něj můžete obrátit se svými dotazy a žádostmi.
- Buděte navzájem shovívavější, k sobě i ostatním, především ve vaší rodičovské roli.
- Věnujte pozornost a posilujte v dítěti jeho talent, podporujte nyní obzvlášť jeho dovednosti a schopnosti.
- Buděte tolerantní a dopřejte ostatním členům domácnosti (i vašemu dítěti) čas a prostor „pro sebe“ – zredukujete tím vznik možných konfliktů.
- Dopřejte dítěti možnost vyjádřit své pocity a mluvte o nich.
- Dohodněte si aktuální domácí pravidla. Posilujte své dítě a motivujte je k odpovídajícímu chování.

## **Společná hra a kreativita**

- Využijte nabízený volný čas a věnujte se svému dítěti. Není nutné ani žádoucí, vymýšlet pro dítě neustále nové hry a aktivity. Děti by si měly umět hrát samy a nezávisle – to podporuje jejich osobní kreativitu.
- Váš domov jistě nabízí řadu her a materiálu ke hraní a vyrábění, které teď máte čas vyzkoušet. Ale nevytvářejte na dítě příliš velký nátlak. Běžný denní režim nabízí dětem spoustu příležitostí k poznávání a objevování, k učení a rozvíjení se. Při rozhovoru s vámi se rozvíjí jeho řeč a myšlení, učí se při hraní, sportování i při pomocných domácích pracech. Vaše dítě má teď možnost tuto šanci využít.

Sevgili Aileler, ve Değerli Ebeveynler!

Aile olarak şu günlerde zorlu bir dönem ile karşı karşıyayınız. Covid-19 Virüsü ve çoğalmasının önlenmesi adına alınan önlemler doğrultusunda toplum olarak ve aile yaşamımız hepimizin alt üst olmuş durumdadır. Biz sizlerle içinde bulunduğuuz şu zorlu dönemdeki zamanı düzenlemek ve daha iyi atlatabilmek için düşüncelerimizi paylaşmak istiyoruz. Her aile yaşıntısı farklıdır, sunulan önerilerden hangisi size uyuyorsa o öneriyi uygulayabilirsiniz.

### **Günlük Yaşam düzenlenmesi**

- Günlük hayatınızda alışığınız ritüellerde kalın, bu çocuklara güven ve oryantasyon verir. (örnek olarak, üst giyinmesi, kahvaltı, dış fırçalamak, oyun ve temiz havada hareket etmek gibi..)
- Günlük yaşam da yeni ritüeller oluşabilir: örnek olarak, birlikte kahvaltıdan sonra günü planlamak veya akşam ritüeli olarak sohbet etmek gibi: Bugün senin için ne güzeldi, yarın ki planın ne? Akşamları aile büyüklerine telefon açmak gibi..
- Çocuğunuza eğer günlük aile yaşamınıza uyuyorsa ev işlerinde yardım etmesine olanak sağlayın. Birlikte yemek yapmak veya pişirmek hem eğlencelidir ve çocuklara öğrenmek için yeni fırsatlar sağlar. (ölçmek, saymak, yemek tarifini birebir uygulama..) Ayrıca çocuklara küçük günlük görevler vermek, onların daha çok sorumluluk duygusunu güçlendirir: çiçeklere su dökmek, yemek masasını hazırlaması gibi..
- Mümkin olduğunda çocuğunuza hareket etmesi için yer ve fırsat tanıyın.
- Aile ve arkadaşlarınızla iletişimde kalın – telefon aracılığı ile, video görüşmeleri ile yada mektup, mail gibi olanaklar ile.
- Çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde şu an ki durumu anlatın. Çocuğunuza verdiğiniz bilgiler dürüstçe olsun ve yaşına uygun gerçekçi olsun. Bilgiler mümkün olduğunda kısa fakat gerekli bilgileri içinde kapsasın.
- Bakış açınızı mümkün olduğunda positive, olumlu tarafa çeviriniz. Positif, olumlu bir konuşma hem sakinleştirir hem de sağınlılık getirir.

### **Medya'nın bilinçli kullanımı**

- Telefon oyunları, yaşa uygun tv programları, bilgisayar veya tablet için mutlaka belirli zamanlar belirleyin.
- Tv programlarını veya oyunları, medya içeriğini siz çocuğunuza için seçin.
- Haber programlarını çocuğunuza da izlediği taktirde, yaşına göre uygun olmalı. Mutlaka haber sonrası çocuğunuza ile konuşun, yaşına uygun şekilde anlatın.

### **Birlikte gerçekleştirmek**

- Şu süreçte hayatımızın bir çok bölümünde kısıtlanmalar olduğu için aile içerisinde gerginlik ortaya çıkabilmesi çok normal bir durumdur. Yine de aralıklı zaman içerisinde, keyifli, huzurlu ve neşeli bir ortam yaratın. GÜVENDİĞİNİZ aileden veya arkadaş çevrenizden kişilerle görüşmek size iyi gelecektir. Ayrıca çocuğunuza ile ilgili danışmak istediğiniz bir şey olursa anaokul çalışanlarına sorularınızı iletebilirsiniz.
- Özellikle şu dönemde kendinize ve karınızdakine (ebeveyn rolüne bağlı olarak) daha merhametli, şefkat dolu yaklaşın.
- Çocuğunuzun güçlü ve yetenekli olduğu yönlerini görün. Çocuğunuzun şu an sizden gelen ilgiye ve desteğe çok ihtiyacı var.
- Eğer aile durumu müsaitse, aile bireylerinin bazı zamanlarda „kendisi için“ vakit ayırması, biraz da olsa geri çekilme imkanı, kendi kendine baş başa kalması, olusabilecek tartışmaları daha da azaltabilir.
- Çocuğunuza hisleri, duyguları ile ilgili konuşması ve size aktarması için imkan verin.
- Çocuğunuzla birlikte beraber olmanın kurallarını oluşturun. Çocuğunuza destek olun ve yapmış olduğu güzel davranışlarda onu daha çok motive edin.

### **Birlikte oyun oynamak ve yaratıcı olmak**

- Kazanılmış aile zamanını şu anda çocuğunuza ilgilenederek kullanabilirsiniz. Tabiki sürekli çocuğu meşgul ederek oyun kuralları oluşturmaya gerek yoktur, çocukların kendileri de boş ve kendi kendilerine oyun kurallarını belirleyerek oyun oynayabilirler, bu onların yaratıcılığına da destektir.
- Evde bir çok oyun ve öğrenme malzemeleri bulunmaktadır, ve sizler bu malzemeleri çocuğunuza birlikte deneyebilirsiniz. Çocuğunuza baskı yapmayın. Aile yaşıntısı çocuğunuzun öğrenmesi ve kendisini geliştirmesi için bir çok olanak sağlamaktadır. Çocuğunuza konuşmanız, düşünme ve konuşma becerisini geliştirir; temiz havada oyun oynaması, hareket etmesi veya ev işlerinde yardım etmesi de çocuğunuza bir çok şey öğretir. Çocuğınız bu öğrenme şansını kullanacaktır.

Tisztelt szülők és gondviselők!

Önök, mint szülők jelenleg egy különleges és kihívásokkal teli helyzettel állnak szemben. A Covid-19 vírus és a megszorító intézkedések terjedése fejre állítja a társadalmunkat és ennek következtében a családunk hétköznapjait. Szeretnénk önknek néhány ajánlást rendelkezésre bocsátani a jelenlegi helyzet legyőzéséhez. minden családi helyzet más, használják az önk családjának megfelelő javaslatokat.

### **A hétköznapok kialakítása**

- A megszokott napi struktúrákat és rituálékat tartsa be, ez biztonságot és tájékozódást ad a gyermeknek (pl. felültözés, reggelizés, fogmosás, játszás, mozgás a szabadban)
- Kialakíthatnak új napi rituálékat is (pl. családi tanács: Egy közös reggeli után megtervezni a napot, vagy esti rituáléként beszélgetni a napról: Ma mi tetszett neked? Mit tervezel holnapra? Este felhívni a nagyszülőket...)
- Hagya gyermekét részt venni a háztartási feladatokban, ha ezt a család minden napjai lehetővé teszik. A közös főzés, sütés nagyon szórakoztató tud lenni és ez sok tanulási lehetőséget nyújt a gyerekeknek (mérés mérleggel, számolás, főzési előkészületeket ismertetni). A kis feladatok átvétele növeli a hétköznapokban a gyerek felelősségtudatát: virágokat öntözni, asztalt megteríteni...
- Próbáljanak gyermekéinek - a jelenlegi lehetőségek keretein belül - helyet és időt biztosítani a mozgásra.
- Tartsa a kapcsolatot a családdal és a barátokkal – telefonon, videó telefonon, postán keresztül vagy e-mailen.
- Magyarázza el a szituációt gyermekének, életkorának megfelelő módon. A gyerekeknek átadott információk legyenek mindenkorának és valóságosak. Informálja őket olyan röviden, amennyire lehetséges, de csak annyit amennyi szükséges.
- Irányítsa figyelmét pozitív irányba. Gondolkodjon pozitívan. A pozitív beszélgetések megnyugtatnak és biztonságot nyújtanak.

### **Tudatosan kezelni a médiát**

- Egyezzen meg olyan időintervallumban, amely a gyermek életkornak megfelelő, amit tévénenésre, mobiltelefonos játékra, számítógépre vagy tablettermi használatára fordíthat.
- Válassza ki a gyereke részére a megfelelő médiatartalmat, ahogy a TV adókat és játékokat is.
- Ha a gyerekekkel hírcsatornát nézne, ennek a gyermek életkorához kell igazodnia. Beszéljen a végén erről gyermekével!

### **Az együttélést (együttlétet) kialakítani**

- Teljesen normális, ha ebben a korlátozott életsituációban a családban megnövekednek a feszültségek. Ennek ellenére próbáljon meg olyan időtartományt megteremteni, ahol a meghittség, barátok és a humor helyt kaphatnak. Egy bizalmi személlyel a családból vagy a baráti körből való beszélgetés jót tesz. Ön a gyermekével kapcsolatos kívánságaival és kéréseivel fordulhat az óvodai csapathoz.
- Legyen elnézőbb, mint máskor – saját magával szemben (szülői szerepében is) – és másokkal szemben is.
- Lássa meg a gyermeké erősségeit és tehetségét – gyermekének most különösen szüksége van sok törődésre és megerősítésre.
- Amennyiben családi helyzete megengedi, segítség lehet minden családtag számára a visszavonulás lehetősége, illetve időt adni magának, ami a konfliktusokat csökkentheti.
- Adjon lehetőséget a gyermekének az érzéseiről beszálni és azokat kifejezni.
- Hangolja össze gyermekével az együttlét szabályait. Próbálja meg gyermekét megerősíteni és a kívánt viselkedés eléréséhez motiválni.

### **Együtt játszani és kreatívnak lenni**

- Használja ki a családi létfolyamban eltöltött időt, foglalkozzon gyermekével. Nem mindenkor szükséges a gyereknek játékötletekről gondoskodni. A gyerekek szabadon és önállóan is tudnak játszani, ami fejleszti a kreativitásukat.
- Otthon rendelkezésre állnak játékok és tanulási segédanyagok, amit ki tudnak próbálni. Ne stresszelje magát és gyermekét. A családi hétköznapok nagyon sok alkalmat kínálnak a tanulásra és a fejlődésre. A gyermekkel való beszélgetés fejleszti a beszédét és a gondolkodását; a szabadban való játéknál, mozgásnál vagy a háztartásban való segítségnél sokat tanulhat gyermek. Gyermeké ezeket a tanulási lehetőségeket ki fogja használni

والدین کی صورتحال سے ، آپ کو فی الحال ایک خاص طور پر چینچ والی صورتحال درپیش ہے۔ یڈویوڈ 19 وانرس اور اس کے پھلو کو کو روکنے کے اقدامات معاشرے اور اس طرح سے رومزما کی فیملی فوٹ ہم آپ کو مشکل وقت کے ڈیزانن اور انتظام کے ل غور کچھ غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ برخاندانی صورتحال مختلف ہوتی ہے ، ان تجاویز کو آپ کے ابل خانہ کے ل مو موزوں کے لئے استعمال کریں۔

### روزمرہ کی زندگی کی شکل

واقف روزانہ واقف ڈھانچے اور رسومات کو درد سے بچ بچونے کے بارے میں سلامتی اور واقفیت ملت ہے جی

روزانہ روزانہ نئی رسومات بھی بوسکتی ہیں۔ بی فیملی کونسل دن کے بارے میں بتیں کے بارے میں بتائے ہیں کہ اس کے بعد یا شام کی رسم کے ساتھ مل کر منصوبہ بندی کریں شام کو دادا دادی کو فون کریں (...).

اگر اگر خاندانی زندگی دے تو آپ اپنے گھر کے کاموں میں حصہ لیں۔ ایک ساتھ کھانا پکانا یا بیک کرنا تفریحی ہے اور بہت سی سارے تعليمی موقع بھی فرایم کرتے ہیں روزمرہ کی زندگی میں چھوٹے چھوٹے کام انجام دینے سے بر طرح کے احساسات کو تقسیم کا ملٹی مل جاتا ہے بپھلوں کوٹ پائے۔

### جگہ میں وقت اور وقت لینے کی کوشش کریں

فیملی فون ، ویڈیو کالنگ ، میل یا ای میل کی سہولیات - کنبہ اور شادی کے ساتھ رابطے میں اکثریت۔

عمر کے مناسب انداز میں اپنے بچوں کی صورتحال کو یقینی بنائیں۔ کوٹی معلومات کو دیانتدار اور حقیقت پسندانہ ہونا ضروری ہے۔ معلومات جتنا کم ممکن ہو لیکن جتنا ضروری ہو مثبت مثبت چیزوں پر توجہ دیں۔ مثبت گفتگو کے مواد کو پرسکون اور مستحکم کریں۔

### شعوری طور پر میڈیا سے نمثنا

ٹی وی ٹی وی پر اپنے سیل فون ، کمپیوٹر یا ٹیبلٹ پر مشورہ کرنے کے لئے مناسب عمر کی بات ہے۔

میڈیا میڈیا کے مواد کو منتخب کرنے کے لئے کوئی ٹی وی شو اور اپنے آپ کو کم تر مشورہ دیتے ہیں ب بچوں کے ساتھ خبروں کے پروگرام بوتے رہتے ہیں تو ان سے دوستانہ ہونا ضروری ہوتا ہے۔ پھر آپ کے بارے میں بات کریں۔

زندگی کی محدود زندگی میں رہنا تناسب میں بڑھنا مکمل طور پر معمول ہے۔ بہر حال ، وقت کی کھڑکیوں کی کوشش کریں جس میں آرام ، خوشی اور طنز کو ایڈجسٹ ہوں۔ واقف کنبہ اور بچوں سے بات کرنا اچھا ہے۔ آپ کے بارے میں سبھی خدشات اور سوالات کے ساتھ کنٹرگارٹن ٹیم بھی رابطہ کرتی ہے۔ معمول سے زیادہ معاف کرنا - آپ کی طرف (والدین کی صورتحال سے بھی آپ کے) کردار میں ( - اور قبائل کی طرف سے۔

بچے کی ہر طرح کی طاقت اور قابلیت دیکھیں - آپ کے بچے کو کوٹ بہت زیادہ توجہ اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے اگر آپ کے خاندانی حالات کی اجازت دیتی ہے تو تنازعات کو کم کرنے والے خاندان کے کنبے میں تمام افراد کو پیچھے رہنا ہے۔

بچے کے بارے میں بات کرنے اور جذبات کا اظہار کرنے کا موقع فراہم کریں۔ آپ کے اپنے بچوں کے ساتھ یکاجا کے قواعد سے اتفاق کریں۔ اپنے بچے کو باختیار کی کوشش کریں اور اپنی مرضی کے مطابق ترجیب دیں۔

Qadrlı Ota-Onalar, qadrlı Tarbiyachi - vasiylar!

Siz ota-onalar sifatida juda qiyin vaziyat oldida turibsiz. Covid-19 Virusining tarqalishini oldini olish choralari bizning jamiyatimizni va shu tariqa oilaviy hayotimizni tubdan o'zgartirmoqda. Sizga ushbu qiyin vaqtini qanday rejalah va boshqarish uchun bir nechta mulohaza, takliflar bermoqchimiz. Har bir oila sharoiti turli bo'lgani sabab, oila sharoitiga mos holda qo'llang.

### **Kundalik hayot tarzi**

- Odatlanilgan kundalik sharoitlar va kun tartiblardan voz kechmagan holda bolalarga havfsizlikni ta'minlang, ularni to'g'ri yo'naltiring (Masalan: Kiyinish, nonushta qilish, tishlarni tozalash, o'yin, ochiq havoda o'yin...)
- Yangi tadbirlarni ham qo'llash lozim bo'lishi tayin: Masalan: Oila kengashi: Nonushtadan so'ng qilinadigan ishlar yoki kechki kun tartibidan so'ng kun qanday o'tganligi to'g'risida so'zlab berish: Sen uchun nima ma'qul bo'ldi va ertaga nima qilishni rejalashtirmoqchisan? Kechki payt buva va buvilarga qo'ng'iroq qilib, hol - ahvol so'rash...).
- Farzandingizni kundalik hayot tizimida faol ishtirok etishiga, uy ishlarga jalb etishda sharoit yarating. Birgalikda taom pishirish lazzat bahsh etadi va bolalarga ta'lim olish imkonini beradi (tarozida o'Ichash, sanash, pishirish ko'rsatmalarini bajarish...). Kundalik hayotda kichik vazifalarni qabul qilsih bolaning ma'suliyat hissini kuchaytiradi: Gullarni sug'orish, stolni bezash...
- Iloji boricha farzandingizga badan tarbiya va kengroq joyda harakatlanish imkonini yaratib bering
- Oila a'zolari va do'stlar bilan telefon, video, pochta yoki Mail orqali aloqada bo'ling
- Bolaning yoshiga qarab vaziyatni tushuntiring. Bolalarga berilayotgan informatsiya haqiqatga moyil bo'lishi kerak. Informatsiyalarni iloji boricha qisqa holda yetkazish va uning zarur ekanligini bildirish lozim.
- Ijobiy yondoshishga harakat qiling. Suhbat ijobiy bo'lsa mazmuni ruhiyatni tinchlantiradi va barqarorlashtiradi.
- Ommaviy axborotni to'g'ri targ'ib etish

## **Bolaning yoshiga mos**

- ko'satuvlarni televizion, qo'l telefonlari, kompyuter va tablet orqali ko'rish va qo'llash imkonini yarating.
- Farzandingiz uchun televizion shoular va o'yinlar tarkibini tanlab oling.
- Yangiliklar dasturlari bolalar bilan tamosha qilinganda, ular bolalar uchun mos bo'lishi kerak. Tamoshalar jarayonida farsandingiz bilan bu to'g'risida suhbatlashing.

## **Birdamlikni shakllantirish**

- Hozirgi cheklangan turmush sharoitida oilada keskin vaziyatlar kuchayishi mutlaqo normal holat. Shunga qaramay qulaylik yaratgan holda, xursandchilik va hazilomuz holda farzandingizga to'g'ri tushuntiringva unga vaqt ajrating. Yaqin oila a'zolari va do'stlar bilan suhbatlashish maqsadga muvofikdir. Bundan tashqari bolalaringiz haqidagi havotir va savollaringizni bolalar bog'chasi jamoasi bilan o'rtoqlashishingiz mumkin.
- Odatdagidan ko'ra ko'proq kechirimli bo'ling (ota-onas roli) va boshqa kimsalarga nisbatan ham.
- Farzandingizning kuchli tomonlari va qobiliyatlarini ko'ra biling - chunki sizning farzandingiz har qachongidan ko'proq sizdan g'amxo'rlik va daldaga muhtoj.
- Agar sizning sharoitingiz imkon bersa, oilaning barcha a'zolarining muammolarini bartaraf qilishga o'z hissangizni qo'shing. O'zingiz uchun ham vaqtadan unumli foydalaning.
- Farzandingiz uchun o'z his-tuyg'ularini ifoda etish va bu haqda so'zlash imkonini yarating.
- Farzandingiz bilan birgalikdagi qoidalarni kelishib oling. Uning hatti harakatlarini rag'batlantirishga turki bo'ling.

## **Birgalikda o'yin va ijodiy yondashuv**

- Berilgan vaqtadan unumli foydalangan holda farzandingiz bilan shug'ullaning. Bolalar uchun o'yin bo'yicha takliflarni taqdim etish shart emas, chunki ular erkin va mustaqil o'ynay oladilar va bu ijodiy faoliyatni targ'ib qiladi.
- Uyda bolangiz bilan o'nash uchun bir qator uy o'yinlari va o'quv materiallari mavjud. O'zingiz va bolangizga bosim o'tkazmang. Kundalik oilaviy hayot bolangizga o'rganish va rivojlanish uchun ko'plab imkoniyatlarni taqdim etadi. Farsandingiz bilan qilingan suhbatlar ularning til va fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi; Ochiq havoda o'ynaganda, harakatlanganda, uy ishlariga birgalikda yordam berganida ko'p narsalarni o'rganadi. Sizning farzandingiz bu o'rgangan imkoniyatlaridan unumli foydalananadi.