



## العائلة في الحياة اليومية

### كيف يستطيع المرء لقاء اصدقائه و جديهِ؟

مع الأسف ليس بإمكان الأطفال حالياً الالتقاء بأصدقائهم و لا بأقربائهم. كيف يمكنكم البقاء على تواصل بالرغم من ذلك؟

### إقامة التواصل:

إتاحة فرصة التواصل مع الجدّين و الأصدقاء ضروريةً للأطفال. إخبار الأطفال والتأكيد لهم، على سبيل المثال بأن الجدّين والأصدقاء بخير و صحةً جيدة ذات أهميةً بالغة في أوقات الخوف. أحد تلك الفرص و الامكانيات الجيدة توفرها الاتصالات المباشرة بالصوت والصورة. من الممكن ان يقوم المرء برسم صورةً من أجل الجدّين و ا أو القيام بكتابة رسالة وإرسالها عن طريق البريد.

### فكرة ألعاب للعائلة:

لعبة ورق مع صنع الأفكار بالأشغال. (انظر الى الملحق في الرسالة الالمانية) في الصباح يسحب كل فرد من أفراد العائلة كرتاً. يجب القيام بأداء بذلك النشاط المُسمى عليه وفعله حتى المساء. من يُنجز وظيفته، يحصل على نقطة. بعد قضاء اسبوع يتم جمع تلك النقاط. الفائز هو من حصل على أغلب النقاط! (:

### أفكار:

- التدرّب على حركة سحرية وعرضها او القيام بأدائها
  - رسم منظرأصورة جميلة للمنزل
  - عمل كعكة
  - تنظيف المنزل بالمكنسة الكهربائية
  - إخراج الزبالة من المنزل
  - عمل حيوان او وردة بأوراق الأشغال
  - البحث عن فيديو يوتيوب مُسلي و مرح في موضوعٍ محدد و عرضه
  - عرض لعبة إلكترونية او الطلب من شخصٍ آخر عرضه عليه
  - سرد نكتة
  - البقاء لطيفاً طوال اليوم
  - تلوين بيض عيد الفصح المطبوخة
  - طبخ الأكلة المحببة
- و غير ذلك

نسخ أوراق الشدة التي يتوجب عملها شخصياً موجودة في الرسالة الالمانية.

### الحركة تصنع أتودي الى المرح

### كيف يستطيع الاطفال القيام بالحركة في المنزل؟

تتوفر في هذا الشأن الكثير من العروض على صفحة اليوتيوب. هنا تتوفر عروض كثيرة لرياضة الأطفال التي يمكن تقليدها و أدائها داخل المنزل.

نصائح لعروض رياضية مُحبذة على اليوتيوب: (تتوفر صور في هذا الشأن على الرسالة الالمانية)

- ألبا برلين
- قناة تدريب كرة القدم

## **Medien- Tipps:**

[www.klicktipps.net](http://www.klicktipps.net)

هذه الصفحة تساعد في البحث عن عروض App مؤمنة وجيدة للأطفال.

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

تدعم هذه الصفحة وتساعد في التحكم بكيفية مشاهدة التلفاز.

[www.fragFINN.de](http://www.fragFINN.de)

هذا محرك بحث إنترنت للأطفال مع توصيات لصفحات إنترنت جيدة للأطفال.

## **المراكز المسؤولة عن الطوارئ و حالات الأزمات**

قضاء أسابيع عديدة سوية في المنزل، يمكن ان تشكل عيباً صعباً نوعاً ما لجميع المشتركين و ان تؤثر على علاقة الأولياء مع الاطفال بشكل سلبي. تحدث غالباً مُشادات و خلافات او مشاجرات في المواقف الاستثنائية الغير مُعتادة. اذا لم يتم التمكن من تحديد ذلك و حله، فإنه من الأفضل، أخذ استشارة الأخصائيين.

- **JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG**

مركز الرعاية و الاستشارة للشباب اليافعين والعائلات في Regensburg

**Tel: 0941/507-2762**

أوقات الدوام:

Montag-Donnerstag 8.30 -12.00 Uhr und 13.30 -17.00 Uhr

Freitag 8.30 -15.00 Uhr

- **BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:**

في حال تعرض الاطفال او اليافعين للإساءة او الخطر في مواقف حرج

أثناء أوقات الدوام:

**Tel. (0941) 507-2512**

**jugendamt@regensburg.de**

خارج أوقات الدوام:

**Tel. (0941) 507-4760**

**jugendschutz@regensburg.de**

- **الأسئلة عن الدفع المادي:**

**Tel. (0941) 507-3514**

- **أسئلة اخري و مختلفة:**

**Tel. (0941) 507-1512**

**jugendamt@regensburg.de**

- **Oder: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**