



## کوتاه و مختصر - به اطفال، جهت یابی و هدفمندی را تعلیم بدهید



توصیه های ذیل به منظور حمایت و تشویق کردن در نظر گرفته شده اند. هر کسی علیحده می تواند خودش را با آنها دمساز کند یا اینکه آنها را مطابق میل خودش، تغییر دهد و تنظیم کند. جهت کسب معلومات بیشتر در باره موضوع «چه چیزهایی به اطفال کمک می کند» می توانید به صفحه اینترنتی ما [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de) مراجعه کنید و بر روی گزینه سند «به اطفال، سمتگیری و هدفمندی را یاد بدهید» کلیک کنید.

### درباره موضوع گپ بزنیید

- هوشیار باشید حرفهایی را برای فرزندان توضیح دهید که دانستن آنها ضرورت داشته باشد. لطفا تشویش و ترس بیهوده ایجاد نکنید. گپ معقول و خوب باعث می شود که مغز آدم، آرام شود و قلب آدمی نیز اطمینان خاطر داشته باشد.
- حتا اگر تشویش دارید، به فرزندان نشان دهید که قواعد و مقررات را می شناسید و معلومات دارید که چه باید کرد.
- اگر فرزندان دلشوره دارد و هراسان است، سعی کنید موضوع را بفهمید و تصورات خطا را که باعث تشویش شده اند تصحیح کنید یا اینکه نشان دهید چنان تصوراتی اصلا و ابدا صحت ندارند.
- به تمام پرسشهای فرزندان پاسخ دهید چنانچه جواب بعضی سئوالات را ندانید، توصیه ها و تذکرات مفید را پیدا و اجرا کنید.

### بر امانیت و اطمینان تاکید کنید

- اگر خودتان به دلداری محتاجید یا به شدت می ترسید، با دیگر اشخاص کلانسال در این باره گپ بزنیید. در نظر اطفال، وحشتها و تشویش کلانسالان، مسائلی سنگین به حساب می آیند. شاید یکی از اقارب شما یا خانواده تان بتواند به شما کمک کند. می توانید حتا از راه تلیفون با اشخاص مشورت کنید.
- اجازه ندهید که هر نوع خبری بدون کدام مراقبت و کنترل شما به درون خانواده درز پیدا کند. مخصوصا که اطفال کوچولو نمی توانند تخمین بزنند که وقایع اتفاق افتاده، چقدر خطرناک هستند و فوری دچار وحشت می شوند. سعی کنید گپ زدن در باره مسائل و موضوعات دشوار را تنظیم و مرتب کنید و «مباحث کلانسالان» را در حضور اطفال اجرا نکنید.
- وقتی که شرایط و اوضاع، سخت می شوند، اطفال به قصه های دلنشین و قشنگ محتاجند. از همین خاطر نیز برای اطفال از چیزهایی قشنگ گپ بزنیید و توضیح دهید که فعلا چه اتفاقی افتاده است و بالاخره کثیری از انسانها دوباره صحتمند شده اند یا اینکه سعی کنید کاری کنید که از تمام اشخاص مریض خیلی خوب مراقبت و مواظبت بشود و اینکه تمام مردم دنیا فعلا به همدیگر کمک می کنند و مراقب و مواظب یکدیگر هستند.

- اینکه آدم شخصا بتواند کاری را اجرا کند به اطفال، احساس فرد مثبت و مفید بودن را می دهد. کوشش کنید که زندگی روزمره خودتان را با نوشته کردن پلان جدید به شکل مُصَوَّر، هویدا کنید و جلو چشم داشته باشید. سپس اجازه بدهید که فرزندتان، کارهایی را که باید در طول روز اجرا کرد، یکی یکی بعد از اجرایشان، خانه پُری کند. با فرزندتان صحبت کنید که دوست دارد چه کارهای ریزه ای را اجرا کند یا اینکه چگونه می تواند در کارها به دیگران کمک کند.
- لطفاً به امور صبحی و نظافت و همچنین مُراعات کردن فاصله با دیگران توجه داشته باشید و چنانچه فرزندتان، امورات توصیه ای را خوب اجرا کرد، حتماً او را تشویق و ستایش کنید.
- در باره امکانهایی که وجود دارند، اَلْفَری را به فرزندتان پاس کنید که چگونه می تواند با اقارب و دوستان در تماس و ارتباط با آنها باشد.
- مُشترکاً برای تکلیف همه افراد، قانون و قاعده کوچکی را بگذارید تا به همه کمک کرده شود حتّاً اگر مریض باشند؛ طوری که به حیث مثال در ساعتهای مُشَخّصی نبایستی حتّاً یک شمع روشن باشد یا یک برگ کاغذ به شیشه کلکین چسبانده شود که بر روی آن نوشته شده باشد: «در قلب ما هستید و از یاد نکرده ایم شما را!».

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Kurz und Knapp: Kindern Orientierung geben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 13.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt