

## العائلة في الحياة اليومية



كيف تستطيع العائلة استغلال الوقت بشكل جيد؟

ما الذي يستطيع المرء ان يفعله؟

ما الذي يتوجب على المرء الانتباه اليه؟

كيف يمكن للمرء النجاح في قضاء وقتاً جيداً مع العائلة بالرغم من الظروف الاستثنائية؟

## إنشاء او عمل برامج يومية

تُبنية البرنامج المنظمة، تساعد في عدم الانخراط والوقوع في الفوضى أو القيام بمشاجرات ناتجة عن الملل.

نظموا مع أطفالكم برنامجاً يومياً.

أنشئوا بالأشغال اليدوية برنامجاً لساعات كل يوم، ذلك البرنامج الذي يضم و يحتوي على واجبات بالإضافة لنشاطات شيقية و جميلة.  
ضروري بشكل خاص لأطفال المدارس تثبيت أوقات العمل و اللعب.

## أفكار من أجل تنظيم البرنامج اليومي

يُستحسن ان يقوم كل فرد من أفراد العائلة بجمع أفكاره واقتراحاته و القيام بعد ذلك بوضع برنامج اسبوعي سويةً.

- الاستيقاظ الدائم في أيام الاسبوع العادية في نفس الوقت: تعبير المنبه إذا استلزم الأمر
- الإفطار
- القيام بتأدية الوظائف المدرسية
- الساعة 11:30 متابعة البرنامج التلفزيوني مع الفأرة
- طعام الغداء
- وقت اللعب
- 15 دقيقة وقت للحركات
- القيام بالرياضة مع الاطفال (Youtube)
- أفكار واقتراحات لمغامرات
- من غرفة الاطفال الى المطبخ بدون لمس الأرض
- بناء مغارة
- ساعة المدرسة للأولياء: الأطفال يشرحون فيها للأولياء، مثلاً البرامج المحببة لهم على Youtube، تعمیر Lego، إطعام الثمى و الى ما هنالك
- وقت الأجهزة الالكترونية: حسب عُمر كل طفل مع تحديد الوقت (نصيحة متابعة الأجهزة الالكترونية بحسب الفئة العمرية لكل طفل)
- طعام العشاء
- وقت اللعب
- وقت الذهاب الى النوم

## المراكز المسؤولة عن الطوارئ و حالات الأزمات

قضاء أسابيع عديدة سويةً في المنزل، يمكن ان تشكل عيباً صعباً نوعاً ما لجميع المشتركين و ان تؤثر على علاقة الأولياء مع الاطفال بشكلٍ سلبي. تحدث غالباً مُشاداتٌ و خلافاتٌ 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)**