



Staatliches Schulamt für den Hochtaunuskreis und den Wetteraukreis,
Konrad-Adenauer-Allee 1-11, 61118 Bad Vilbel

Aktenzeichen

Bearbeiter/-in
Durchwahl

Dr. zur Heiden
06101 5191 - 629

E-Mail

rosmarie.zurheiden@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht

Datum

01.04.2020

تیمای قانوی سرب رس تان ای نیوالدی بر
آموزان دانش

یقانوی سرب رس تان وی گرام نیوالدی

به مجازگری آموزش دانش: دهدیم فراریت ائتحت را ماهمه که روزنا روسی و ازیناش تی و ضعی که آنجا از
شودیم قیطع خود معمول روش به روزمه که ار، زین نیوالدی از یاری بس ی بر او س تندین مدرسه به رفتم
دسترس درگری زمره و آشنای ساختارها و هاروال رایز است ها خانواد ه ی براب زرگ چالش کی نی
ستین

چه نی است ثنات تی و ضعی نی و شد خواهد انجام اقدامات کدام ند هی آیها ه فته و روزها در که میدان ینم ما
میداد ه قرار شما ی برار ای دی مف نکات مدرسه، یروان شناخت نظر از ما نی ب ناب را داشت خواهد ادامه مدت
از ی برخ دهدیم نشان یوت متفاو اکنش که ننده نگران و زاسترس تی های موقع به ن جواهر، ک و دک هر
آنها از ی برخ که نندیم احساس را اشتها که اهش ای شکم درد و سردرد، یخسنگ مانندی جسم علائم آنها
اما دارند مشکل دنی خواب درگری دی برخ هس تندری پندکی تی حر وی عصب ای نگران بدون، مضطرب
دی جدطی شرا ب ای خوب به توانندیم که نندار وجود زین نوجوانان و ک و دک ان از یادی زاری بس تعداد
باشند بر خورداری کم استرس از و شوند سازگ ار

احساس و آرامش، نفس به اعتمام دید ه انجام فرزندت ان و خودی برار ایادی کی که ارها دی تی وان یم شما
دید ه نشان خود اعمال و کلمات در را تیمس تول

ک و دک به، خواب زمان و منظم ی غذا یها وعده، (ی بر از زمان و رسانه، یری ادگی) متعادل تی های فعال با
ای روز. شوندیم مند به هره ثابت ساختار کی از جوانان نی همچن. دی به ده محکم روزانه ساختار کی خود
می تی قوای شیشی نما امه برن کی از است فاده به امثال عنوان به (دی کن یزی بر زمانه هم که نار در راه فته
تایمن، نیوالدی، شما به طی شرا نی در زین افته ی ساختار روزمه روال کی). (دی کن یم یطراح هم با که
آوردیم همرا به به شما ی برار ایادی بحت از یری گ جملو و دهدیم

ی سع. شودیم ار سال آنها به مداوم طور به ای است که رده افتی در ی تی کال ما مدارس از شما فرزند
و ک و دک ان ی بران گونه ی. دی به ده فرار روزانه یها بر زمانه در ثابت راری ادگی ی فرصتها نی دی کن
حد از شیب ماش فرزند اگر به بخشیدیم را ثبات نی که ه شود، یم حفظ روزمه اوقات از ی بخش نوجوانان،
مربوطه معلمان با لزوم صورت در و دی باش صبور، ستین که ار حجم بامقابله به قادر ای است ناراحت
کی نی دی باش داشته ادی به ده ندیم پاسخ ی سؤال هر به لیم که مال با آنها که دی، یری بگت ماس
ردی بگادی تی در به تاب کشید طول یم مدت است ممکن و است شما فرزند ی برار ایادی کی دی جدتی و ضعی
کند کار به ترومس تقل

آنچه مورد در خود فرزند با کندرف تار اطحاحت با چگونگی که ردی بگادی شما از ت واندیم شما فرزند
یم شما، خانواده کی عنوان به دیکن صحت است که ردی که مک شما به زاسه ترس طی شرا در یحت
، گر به از شنو، خواندن، یفردیها ورزش مانند) خانواده یاضا از کی هری ب را که را آنچه دی ت وان
کی یروم مثال طور به و که ردی آور جمع را با شدیم دی مف (ر هیغ و ت لمفن با ک ردن صحت بیت، یقی س مو
داش ته خود رف تار در به تران تختاب کی دی ت وان یم شما ن گون ه ی ا د، یسی ب نو ب زرگی کاغذ ص فحه
و ک ودک ان ی ا ب ر .دی ب اش ت ماس در خود قوت ن قاط ب ا دی ت وان یم زین شما، نی وال د عنوان به .نی ب اش
خواهند جامعه دری مهم سهم آن ها، شده هی ت وص اقدامات تی رعا با که ه دی ساز رو شن را امر نی ا نوجوانان
به را ب ر خوردها ک رد، خواهد ت ر آسان را نی قوان از یروپ ب اعث نوجوانان و ک ودک ان و شما ی آگاه نی ا.دا شت
است فاده ای ت لمفن قی طرز ا ف ققط و دی کن محدود اری ب س نوجوانان و ک ودک ان نی ب در نی همچن و ی ک ل طور
دی کن تی رعا را ب هدا شت نی قوان حتماً .دی کن یم ف راهم را ارت بباط ی ب رقرار ام کان ی اج تماع یها ر سازه از
فرزند با .دی ه حیت وض سن ب ام تناسب یروش ب ه را اقدامات همه تی اهم .دی ب اش ال گو کی هم نجای در
یها تی سا در ف ققط اخ بار نی آخر در به ار ه .ک نند درک را ضوعات مو ب ت واند آن ها ت ا دی کن صحت بیت خود
ای Robert-Koch-Institut (www.rki.de) تی سا وب در م مثال عنوان به ه، دی کن ک سب اطلاعات معت بر
از یری جلوگ ی ب ر ادهد، رخ است مم کن که ه ی ات فاقات هر مورد در خود فرزند با . (<https://www.hessen.de/>)
از ی رضرو ریغ و ک نند ه اضطراب ری ت صاوب ب را ب ر در خود ک ودک ان از .دی کن ت صحت آن ها اضطراب
دی کن محافظت ن تری و ونیزی ت لو

مشاوره خدمات از لطفاً ب اشد داش ته همراه به خانه در شما ی ب را رای نی سنگ ب ارت واندیم ی ف حل طی شرا
دی کن است فاده Bad Vilbel در ی دولت مدرسه دف برت در مدرسه ی روان شناس

از ی کار ی روزها در مدرسه مشاوره از ی ت لمفن مشاوره ی ب را نی ت وان یم شما

نی کن ب رقرار ت ماس ریز شماره ب ا 15:30 ساعت تا 14:00 ساعت از و 12:00 ساعت تا 8:30 ساعت

06101-5191-656

دی ب مان سالم، همه از مهم تر .ک نم یم آرزو پ شت کار و قدرت طی شرا نی ا در شما ی ب را

اح ترام با

Dr. Rosmarie zur Heiden

ار شد ری مد