



## **20 Weeks of Parent Tips to Support Distance Learning**

**A guide for teachers to use during times of school closures to support parents in guiding their children's learning and wellbeing**



## **Themes of Weekly Tips**

**Week 1 - Routines**

**Week 2 – Managing Emotions, Keeping Routines**

**Week 3 – Parent-Teacher Communication**

**Week 4 – Physical Learning Environment – Home set-up**

**Week 5 – Movement and Physical Activity**

**Week 6 – Self-Management, Being Organized**

**Week 7 – Staying Engaged with Learning**

**Week 8 – Family Engagement to Support Learning**

**Week 9 – Support to Each Child**

**Week 10 - Parent Self-Care**

**Week 11 –Learning Materials Found at Home or in Nature**

**Week 12 –Praise with a Purpose to Reinforce Learning**

**Week 13 - Perseverance / Sticking with learning through tough times**

**Week 14 - Friendship**

**Week 15 - Reading and Story Telling**

**Week 16 Reading and Writing – Foundational skills**

**Week 17 – Oral Language Builds Literacy**

**Week 18 – Building Memory Builds the Brain**

**Week 19 – Controlling Emotions Helps Focus the Mind**

**Week 20 – Riddles and Jokes Build New Ways of Thinking**

## Introduction

Creative Associates International (Creative) suggests implementing the following activities in support of home-based Early Grade Reading (EGR) schooling particularly during times when schools are closed:

1. Support home-based EGR learning through different modalities:
  - a. Use phone-based teacher learning circles to support to students and parents
  - b. Provide EGR radio instruction which follow the monthly lesson plans
  - c. Provide digital content, material and learning tips aligned with the monthly lesson plans
  - d. Supplemental learning support through educational games, audio books, supplementary reading materials, and worksheets for various lessons and skills
  - e. Messaging services to teachers and shuras through SMS and IVR with essential messages and information about home-based EGR
2. Distribute materials as home-based EGR learning requires that students have access to the student book and student workbook and teachers have access to the teacher guide
3. The tips for parents should be:
  - Short and to the point so that they can easily be shared by SMS
  - Practical and implementable for parents in urban, rural and remote areas
  - In accessible language so that they are understandable by parents regardless of educational background
  - Support parents' own wellbeing by addressing such common experiences as stress, task-shifting and self-care
  - Expressed in different ways depending on the modality used. For example, there might be different/adjusted tips for parents with internet as opposed to parents without as they have access to different resources.

## Weekly Tips

### Week 1 - Routines

#### **Home based Learning Tip**

Suggestion: Children need to receive Reassurance, Routines, and Regulation (see resources).

SMS: According to Islamic guidance, one of the priorities for parents is to equip their children with knowledge of reading and writing. Therefore, to encourage your child's learning at home, create a safe environment and establish a daily routine that includes study, recreation and meals.

#### **SEL Tip**

Suggestion: Ask your child *What is your favorite part of the day? Draw a picture of you doing what makes you happy.*

For Social Media: Here is an example of a timetable for children that helps them build a routine. It includes study, fun and sports. What is your child's schedule? Share it with us.

## Week 2 – Managing Emotions, Keeping Routines

### **Home based Learning Tip**

Suggestion: There is daily routine, a schedule they follow, not only for their schoolwork, but also for eating, playing, resting. Allow flexibility in the schedule—it's okay to adapt based on your day or how your child is feeling that day.

SMS: If your child is unhappy or angry, it is difficult for him/her to learn and to keep to a schedule. When your child is distracted by bad feelings, talk to your child about his/her feelings and reassure him/her that bad/sad feelings are okay. This will help your child's ability to focus and learn.

### **SEL Tip**

Ask your child to draw a face (smiling, frowning, crying) to show how s/he is feeling. You can also ask a child to pick colors to describe her/his moods, ask her/him about "happy" and "scared" and "excited" and for each emotion choose a color. Tell your child *Imagine you have balloons of color for each of your feelings. Imagine holding your happy colors and throwing away your sad colors.*

## Week 3 – Parent-Teacher Communication

### **Home based Learning Tip**

Suggestion: Parents stay in touch with the child's school (phone the teacher)

SMS: Teachers are assigned and available to answer your questions and help you to support your children at home. Parents can communicate with teachers and get directions for the home-based education of their children.

SMS alternative tip: Teachers miss their students and are happy to be in touch with families. When you communicate with your child's teacher, it helps you support your child's learning.

### **SEL Tip**

Suggestion: Tell your child that you are in touch with his/her teacher about how to study at home and keep safe. Ask *Do you have a message for your teacher? What would you like to say to him/her? You can draw a picture or write a letter to your teacher.*

## Week 4 – Physical Learning Environment – Home set-up

### **Home based Learning Tip**

Suggestion: Parents make sure there is a nice and quiet place to do schoolwork.

SMS: Set up a nice place for your child to do schoolwork and that his/her learning materials are nearby.

### **SEL Tip**

Suggestion: Your child's learning space is important for how s/he feels about learning. Ask your child to help find the right spot at home to study. Letting him/her participate in his/her learning environment is important.

## **Week 5 – Movement and Physical Activity**

### ***Home based Learning Tip***

Suggestion: Children need to move around. That's why schools give students breaks in their time at school. Physical activity helps their mood which helps them to focus on learning and helps with their overall physical health.

### ***SEL Tip***

Suggestion: Start a routine to have a physical activity with your child for 20-30 minutes a day. It reduces stress, increases positive energy and makes sure the day is fun for both you and your child.

## **Week 6 – Self-Management, Being Organized**

### ***Home based Learning Tip***

Suggestion: Three tips for being organized:

1. Write down the timetable
2. Switch-on the TV or Radio at least 15 minutes before the lessons begin
3. Make up missed lessons by following the weekly timetable

### ***SEL Tip***

It's important to roll model being organized, on time and prepared for learning. When children see that their parents are involved with their learning, they want to be involved, too.

## **Week 7 – Staying Engaged with Learning**

### ***Home based Learning Tip:***

Boys and girls equally need to learn to read and write, participate in skill building activities and have fun.

### ***SEL Tip***

There are many ways for boys and girls to build learning skills at home and have fun. Have your children do activities together and learn from each other such as gardening or baking or cooking.

## **Week 8 – Family Engagement to Support Learning**

### ***Home based Learning Tip***

Older siblings in families can be good role models and can help younger siblings with their lessons. This also supports older sibling learning. Ask each child to read a story aloud to the family.

### ***SEL Tip***

During this time, helping your children and having them help one another strengthens the family and helps children feel loved and secure.

## **Week 9 – Support to Each Child**

### ***Home based Learning Tip***

Set aside time each day to spend with each of your children. It is an opportunity to talk, share thoughts and feelings, and helps your child to feel special.

If you have two more children to teach, seek help from other members of your home such as a grandfather, aunt, uncle or older brother or sister.

### ***SEL Tip***

Suggestion: Your child has heard all sorts of information about coronavirus from the news and from adults speaking at home. This can be frightening for some children. Give them the correct information about the virus. Let them know that it's temporary even though we do not know when it will stop spreading. Remind your child that by staying and learning at home s/he is helping to keep other people safe. Hopefully soon schools will re-open and they can meet their friends. Ask them to imagine going back to school and to draw a picture or write some sentences (or both) of how they will feel on the first day back at school with their friends.

## **Week 10 - Parent Self-Care**

### ***Home based Learning Tip***

Remind parents that everyone feels stress, it is normal to feel stress and taking good care of oneself through exercise, eating healthy and staying calm is important.

### ***SEL Tip***

If you want to help your children in their learning and with their mental health as their schools are closed, you need to first take care of your mental health. Here are a few things you can do.

1. Have a routine for yourself that includes time for a personal break.
2. Do sports. There are many sports you can do at home. For example, "resmanbaze".
3. When angry, go to the next room or your yard. Take deep breath, imagine yourself in a place you like the most or with a person you like.

## **Week 11 –Learning Materials Found at Home or in Nature**

### ***Home based Learning Tip***

You can find objects to be used for learning anywhere – even in your home. Here are some examples:

1. Practice spelling using names of family members and write stories about them
2. Draw a map of the rooms in your house or your garden
3. Use common objects to teach counting such as stone or flowers in the garden, beans, dates, or dried fruit

### ***SEL Tip***

Nature is healing and it calms us down when we are worried, tired or sad. If you have a garden, spend some time there. Invite your child(ren) to join you. Teach them the names of the different plants. Do

some planting together and have your child(ren) care for the plants. You can even name a tree or a plant after your child and tell him it is his/hers to water and love. Have him/her draw a picture of the plant every week to keep a record of how it changes.

## **Week 12 –Praise with a Purpose to Reinforce Learning**

### ***Home based Learning Tip***

Your child will learn a lot more if you praise him/her. Here are things you can say to praise your child

1. I see you worked hard on your lesson. Congratulations!
2. I like how you got all your work done without too many distractions. Good for you!
3. How do you feel when you are able to do your work all by yourself? Are you proud? I am proud of you.
4. Did you do your best work today? How could you do better? I am glad you are able to see ways that you can do better.

### ***SEL Tip***

When you praise children, it helps them to become caring, confident and capable. Practice praising as in the examples above when you are together as a family. Praise should be connected to a specific action, behavior or accomplishment. Everyone in the family can practice praising.

## **Week 13 - Perseverance / Sticking with learning through tough times**

### ***Home based Learning Tip***

Accomplishing or finishing a task is important for building confidence and pride. Find ways to encourage your child when he or she struggled, but did not give up. It is important for children to have strategies to overcome challenges. For example: working through a difficult math problem; working independently to understand new words; or completing a difficult writing exercise.

### ***SEL Tip***

You can help your child by modeling when you are figuring out a problem. Whether it's cooking or shopping, say these words aloud – “I can do this” or “I can figure this out” or “I can take a deep breath and start again.”

When your child is struggling with a problem, remind him or her to say the same affirming words: “I can do this” or “I can figure this out” or “I won't give up.” Saying these kinds of statements, helps children's self-confidence and encourages them to problem solve and meet challenges.

## **Week 14 - Friendship**

### ***Home based Learning Tip***

Every person wants to have at least one good friend. We try to find friends who are honest, patient, moral, respectful, helpful, polite, positive and sincere. It is important to safely stay in contact with your friends. Even though you are at home, you can:

- Draw a picture for him or her
- Call him or her on the phone

- Write a story to share with him or her

### **SEL Tip**

Here are some activities you can do with your child around friendship. Ask your child to:

- Describe your best friend using words.
- Draw a picture of your best friend. Write some sentences about the picture and why you like your friend.
- Explain if your friend has some of these qualities – honest, patient, moral, respectful, polite, positive or sincere? Do you have those qualities? How do you demonstrate them?

## **Week 15 - Reading and Story Telling**

### **Home based Learning Tip**

Read at least one story per day to your child. Reading stories help them know the sound of the words, learn new words and improve their imagination. If you do not have many storybooks, re-reading the same story reinforces your child's reading skills.

If you don't have children's storybooks at home, tell stories you had heard from your own parents as a child. Don't worry if your child has heard the story before. Children don't mind listening to the same stories over and over again. Think of ways to change the story the next time you tell it. Ask your child to listen carefully to see if they can 'catch' the change. This encourages good listening skills. As a parent, you are your child's favorite storyteller!

### **SEL Tip**

Telling stories can help your child when s/he is sad, angry, or frustrated. Stories can reinforce when your child is happy or successful.

Sometimes children have a difficult time saying "I am sad because..." or "I am angry because..." However, some children find it easier to share their feelings through a toy or a prop. For example: your child can put a sock on his/her hand and use it like a puppet. S/he can then express his/her feelings through the puppet. Help your child express his/her feelings and talk about the feelings expressed in the stories your child is reading.

## **Week 16 Reading and Writing – Foundational skills**

### **Home based Learning Tip**

Reading and writing is the foundation of all other learning – science, math, social studies and religion. When you are helping your young children, it is important to pay attention to their reading and writing lessons. Even if you cannot read, sitting with your child and having him/her read to you is important. Make sure your child points to each word as s/he read it aloud.

Here are two reading/writing activities you can do with your child:

- Write the names of everyday objects found at home and label those objects
- Draw a picture and label the different parts of the picture

### **SEL Tip**



Learning how to read and write helps to build your child's self-confidence. As children learn to read new and challenging words, they have the opportunity to learn to deal with frustration and sticking with a task.

Reading aloud to a child is an important part of developing language and reading skills. Don't worry if you make a mistake! Watching you repeat a sentence helps your child understand that it's okay to make mistakes.<sup>1</sup> In fact, sometimes it's good to make a mistake on purpose so you can model saying:

- I made a mistake; let's see how I can 'fix' it
- I don't understand what I read; let me go back and read it again

## Week 17 – Oral Language Builds Literacy

### *Home based Learning Tip*

You do not have to know how to read in order to help your child become a reader and a writer. Telling stories, talking about your day, asking your child open-ended questions all contribute to his/her acquisition of literacy. Here are some conversation starters:

- Tell me about the best part of your day today? Why was it so?
- How did you feel when you completed your homework? Were you frustrated? Happy? Explain.
- Imagine you are a teacher and your class is very noisy. How would you get the students to listen to you?

As your child talks to you, ask leading questions: Why? How did it make you feel? What would you do next? Etc.

### *SEL Tip*

Telling stories can enforce understanding one's emotions. How do we show our emotions? We use our faces; sometimes we smile (happy), or frown (sad or mad), or open our eyes wide (surprised). We can use our voices; sometimes we shout (angry), or whisper (shy or timid), or laugh (happy), or scream (afraid).

Have your child practice making faces that express emotions and using his/her voice to express how s/he is feeling. When you are telling your child a story, do the same thing. Ask your child to tell you story not just using words but by changing his/her facial expressions and tone of voice.

## Week 18 – Building Memory Builds the Brain

### *Learning / SEL Activity*

#### Memory Game

**Age group:** 6-11 years

**Aim of the game:** Memorize and recall all the things on a tray or in a bag

**Resources:** A large piece of cloth or tray with 8 medium to large things from around you, a big cloth to cover the things.

---

<sup>1</sup> <https://ptaourchildren.org/daily-reading-helps-social-and-emotional-learning/>

**Preparation:** Collect 8 things and put them on a big cloth or big tray  
Place the bag in the middle where your child(ren) can see it.

**How to play:**

Place the cloth/tray with all the things in the middle of the circle.  
Give your child(ren) 5 minutes to look into it and try to memorize everything inside it.  
After 5 minutes, cover the things with the big cloth.  
Give child(ren) 5 minutes to draw all the things. If s/he is able to write, s/he can write the object's names instead of drawing.  
Each child has to make this list alone without help.  
After 5 minutes, if you have more than one child playing, have them exchange their lists. If only one child is play, s/he can check the list with your help.  
Uncover the tray so your child(ren) can check the list against what is on the tray.  
Ask children to clap for themselves for playing the game well.  
Share the message of the game - "In this game, you practiced how to focus our attention on the things and remember them in your heads. These skills sharpen your brains and help you learn better."

Ahmed Says or Amira Says

**Age group:** 6-11 years

**How to play:**

1. The facilitator is Ahmed or Amira
2. When Ahmed says, "Ahmed says..." (E.g. "Ahmed says tap your head"), your child(ren) have to do what he/she says.
3. If Ahmed does not start the command with 'Ahmed says...' (E.g. "Tap your head") and players do the action, they are out of the game and must sit down.  
! Start slowly and then increase the speed of the commands.
4. If more than one child is playing – then the winner is the last one to not make an error.
5. Share the message of the game – "In this game you had to use your brain to focus on what Ahmed was saying and do only the actions which began with "Ahmed says..." Practicing listening carefully and focusing your attention is really good for the brain and makes you a better learner."

*Notes*

- *Change the name 'Ahmed' to any other name as is appropriate. You can also alternate between a boy's and girl's name.*
- *Adapt for older children by letting children become Ahmed for one round or a part of a round*

## Week 19 – Controlling Emotions Helps Focus the Mind

### *Learning / SEL Activity*

Here are activities that help children and adults practice thinking and manage their emotions and behaviors in different situations.

**Activity 1:** Follow My Clap – Create a clapping pattern and have your child(ren) listen and repeat. Make it more difficult with each new clap pattern. Give your child(ren) the chance to lead you with a clap pattern. How many patterns can you come up with?

**Activity 2:** Loud or Quiet – Pick an action i.e. stomping feet or clapping hands or saying a word. When you say ‘loud’, your child(ren) do the action loudly, when you say ‘quiet’, they do the action quietly. How many different actions were you able to come up with?

## Week 20 – Riddles and Jokes Build New Ways of Thinking

### *Learning / SEL Activity*

Telling jokes or solving riddles are part of learning. They provide adults and children with the opportunity to think ‘differently’, use words in different contexts and see how words can have different meanings, stick with a solving a problem because it’s fun, and to laugh. Laughing is an effective way to relieve stress.

Here are some riddles which you can use with your child(ren). Ask the question and let your child(ren) try and figure it out. Maybe s/he can draw a picture or use objects to ‘act out’ the answer. If your child gets very frustrated, help him/her to figure it out.

**Riddle 1:** A man started to town with a fox, a goose, and a sack of corn. He came to a stream which he had to cross in a tiny boat. He could only take one across at a time. He could not leave the fox alone with the goose or the goose alone with the corn. How did he get them all safely over the stream?

**Provide the answer after your child tries to solve it:** He took the goose over first and came back. Then, he took the fox across and brought the goose back. Next, he took the corn over. He came back alone and took the goose.

**Riddle 2:** How many times can you subtract the number two from the number fifty?

**Answer:** Once. After that you are subtracting it from 48.

**Riddle 3:** What belongs to you but is used more by others?

**Answer:** Your name

**Riddle 4:** A doctor and a boy were fishing. The boy was the doctor’s son, but the doctor was not the boy’s father. Who was the doctor?

**Answer:** His mother

## SEL Parent Tips - Pashto

بڼه اورېدل یو مهارت دی چې تاسې یې باید د خپلو ماشومانو په وړاندې عملي کړئ. د خپل ماشوم خبرو ته په نرمۍ سره غوږ شئ او خبرې یې مه پرې کوئ. کله چې د هغه خبرې پای ته ورسېدې، له هغه څخه خپلې پوښتنې په دوستانه ډول وپوښتئ.

---

سالمو کورنیو!

تاسې خامخا پوهېږئ چې خپلو ماشومانو سره په زده کړه او رواني روغتیا کې د مرستې لپاره لومړی تاسې پخپله باید بڼه رواني روغتیا ولرئ. د بڼه رواني روغتیا درلودلو لپاره لاندیني کارونه ترسره کړئ:

1. آرام او ساعت تیري وکړئ.
  2. هغه تمرینونه ترسره کړئ چې ستاسې زړه لپاره ګټور دي لکه ژوره ساه واخلي او پیاده وګرځئ.
  3. خپله غوسه په ژوره ساه اخیستلو او خپل ځان ارامولو سره کنټرول کړئ.
- درنو والدینو د دې لپاره چې ستاسې ماشومان په ښوونځي کې بڼه حس ولري، مهم کارونه ترسره کړئ. لکه لاندې کارونه:

1. د ښوونځي او د خپلو ماشومانو د ورځنیو لوستونو په هکله خبرې کول
2. د ماشومانو د کورنۍ دندې تمرینول
3. د غږونو او کلماتو تمرینول
4. د هغو موضوعګانو موندل چې ستاسې ماشومان ناراحته کوي.

---

طبیعت آرامتیا بڅښونکې دی او تاسې له دې څخه د خپل ماشوم د وضعیت په بڼه والي کې ګټه اخیستلای شئ. د بېلګې په توګه، کله کله له هغه سره باغ، حویلی یا د خونې چت ته ولاړ شئ او د ونو، بوټو نومونه ورته ووايست او له هغوی څخه غوښتنه وکړئ چې ونې، بوټي اوبه کړي. د ونو، بوټو انځورونه رسمول هم له طبیعت سره د ماشوم د اړیکې د ټینګولو او د هغوی د نومو د یادولو غوره لپاره ده.

---

خپل کوچنیان هیڅکله له نورو کوچنیانو سره مه پرتله کوئ؛ ځکه چې کوچنیان په بېلا بېلو ډګرونو کې د جلا جلا وړتیاوو او استعدادونو درلودونکي وي. د کوچنیانو پرتله کول د هغوی د روحيې د زیانمنېدو لامل کېږي او په خپل ځان د هغوی باور کموي.

---

کله چې تاسې د یوه کار په ترسره کولو کې د ستونزې سره مخامخ کېږئ، د خپلو ماشومانو په مخکې په لور آواز سره ووايئ «زه کولی شم دغه کار ترسره کړم». ستاسې دغه عمل د دې سبب ګرځي چې ماشومان ستاسې استقامت ته متوجه شي او تاسې ته د یوې بیلګې په توګه وګوري او د ستونزو پر وړاندې کلک را لوی شي.

---

موندل تاسې ته ځینې کړنلارې درپېژنو چې له دغو کړنلارو څخه په ګټه اخیستنې سره تاسې کولای شئ له خپل ماشوم سره د هغه د ملګري په باره کې خبرې وکړئ.

1. تاسې کولای شئ له خپل ماشوم څخه غوښتنه وکړئ چې د خپل نژدې دوست د ځانګړتیاوو په باره کې تاسې ته کیسه وکړي.
2. تاسې کولای شئ له خپل ماشوم څخه غوښتنه وکړئ چې د خپل نژدې ملګري انځور رسم او نوم یې ولیکي.
3. او یا له خپل ماشوم څخه پوښتنه وکړئ چې د هغه نژدې ملګري کوم شیان خوښوي؟

خپل ماشوم سره د کتابونو د لوستلو پر مهال، کله کله قصد متن غلط ولولئ، تر څو ستاسې ماشوم متوجه شي چې غلطې کول يوه عادي خبره ده. له دې وروسته، متن بيا اصلاح کړئ او سم يې ولولئ تر څو ستاسې ماشوم پوه شي چې غلطې بايد اصلاح کړل شي او له غلطيو بايد زده کړه وشي.

---

آيا پوهيږئ چې په خپل غږ هم کولای شو خپل احساسات څرگند کړو؟ نو خپلو ماشومانو ته کيسې ولولئ او د هغوی څخه وغواړئ ترڅو د کيسې ويلو پر مهال په خپل غږ د کتاب بيلابيل حالات او احساسات بيان کړي، ځکه د احساساتو څرگندول ستاسې ماشوم سره مرسته کوي ترڅو ستاسې ماشوم د رواني آرامۍ احساس وکړي.

---

تاسې له خپلو ماشومانو نه د "هغه څه شی دی؟" په کارولو سره په پوښتنو کولو سره له هغوی سره د فکر کولو تمرین وکړئ. لکه: هغه څه شی دی چې يوه سترگه او يوه پښه لري؟

---

درنو والدينو!

خپل ماشوم ته ووايست چې تاسې د هغه له ښوونکي سره په اړيکه کې يئ او د هغه د زده کړو او خوندي پاتې کېدو د څرنگوالي په باره کې له ښوونکي سره خبرې کوئ. له خپل ماشوم څخه پوښتنه وکړئ چې که د خپل ښوونکي لپاره پيغام لري، نو هغه دې رسم کړي، يا دې وليکي او يا دې هم له خپل ښوونکي سره خبرې وکړي.

---

کله کله په قصدي ډول له ماشومانو مو د يوې موضوع په اړه وپوښتئ چې تاسو نظر د موضوع په اړه څه ده؟ د بيلگې په ډول له ماشومانو مو وپوښتئ چې په کومه خونه کې غواړئ درس ولولئ. له ماشومانو سره مشوره کول دوی ته ښه حس ورکوي او د درسونو په دزده کړه کې له دوی سره مرسته کوي.

---

خپلو ماشومانو سره د ورځې ۲۰-۳۰ دقيقو فزيکي فعاليتونه ترسره کړئ. فزيکي فعاليت د ماشومانو انديښنې راکموي، دوی ته مثبتې انرژي ورکوي او دغه راز ستاسې او د ماشومانو لپاره مو د ښې ورځې د پيل لامل گرځي.

موږ تاسې ته دلته د دوه لويو د ترسره کولو سپارښتنه کوو:

1. د ځغاسته او رانيولو سيالي
2. پټ پټونې او ټاپه کول

## SEL Parent Tips – Dari

خوب شنیدن مهارت است که شما باید در برابر اطفال تان آن را تمرین نمایید. به سخنان طفل تان به آرامی گوش دهید و حرف های او را قطع نکنید. بعد از تمام شدن حرفهایش می توانید سوالات خود را دوستانه از او بپرسید.

---

والدین خوب، برای آموزش بهتر اطفال تان شما می توانید مواد و لوازم ساده و مهم را در دسترس اطفال تان قرار دهید. مثلا موارد زیر:

1. به طفل تان بگویید نوشتن نام اعضای فامیل را تمرین نمایند و در مورد آن داستان بنویسند.
  2. نقشه خانه، حویلی، باغ و سرک را رسم نمایند.
  3. از سنگ ریزه ها و لوبیا برای شمارش ریاضی استفاده کند.
- 

طبیعت آرامش بخش است و شما می توانید از این امر برای بهبود وضع طفل تان استفاده کنید مثلا بعضا با او در باغ، صحن حویلی یا پشت بام بروید و در مورد نام های نباتات موارد را به آنها یاد دهید و از آنها بخواهید که نباتات را آب بدهند. رسم کردن نباتات هم راه خوب برای رابطه برقرار کردن طفل با طبیعت و یادگیری نام های آنهاست.

---

هیچگاه اطفال خویش را با دیگر اطفال مقایسه ننمایید زیرا اطفال دارای قابلیت ها و استعداد های متفاوت در عرصه های مختلف میباشند، مقایسه نمودن اطفال باعث برهم خوردن روحیه آنها گردیده و اعتماد به نفس آنها را کاهش میدهد.

---

زمانیکه شما در انجام کاری به مشکل مواجه می شود، پیشروی اطفال خود به آواز بلند بگویید " من این کار را می توانم انجام بدهم". اطفال که متوجه استقامت شما می شوند؛ از شما الگوبرداری می نمایند و مقاوم در برابر مشکلات بیار می آیند.

---

ما برای شما بعضی روش های را معرفی مینماییم که با استفاده از آن شما میتوانید در باره دوست یا رفیق طفل تان با وی صحبت نمایید:

1. شما میتوانید از طفل خود بخواهید تا در باره خصوصیات دوست یا رفیق صمیمی خود برای شما قصه کند.
  2. میتوانید از طفل خود بخواهید تا رسم دوست صمیمی خود را بکشد و نام او را نوشته کند.
  3. ویا از طفل خود بپرسید که دوست صمیمی او چه چیزها را خوش دارد؟
- 

در هنگام کتاب خواندن با طفل تان، گاهی عمدا متن را به اشتباه بخوانید، تا طفل شما متوجه شود که اشتباه کردن یک کار عادی است. بعد از آن متن را دوباره اصلاح کرده و درست بخوانید تا طفل تان بداند که اشتباهات را باید اصلاح ساخت و از اشتباهات آموخت.

---

از طفل تان بخواهید که احساسات خود را در قالب نقاشی و با انتخاب رنگ های متفاوت بیان نماید. می تواند برای شادی و غم رنگ های متفاوت را انتخاب نمایند و رنگ را که دوست ندارند؛ دور بیندازند تا این گونه غم ها را از خود دور نمایند.

---

آیا می دانید که با صدای خود نیز می توان احساسات خود را تبارز داد؟ پس با طفل خود داستان بخوانید و از او بخواهید که در هنگام داستان خواندن با صدای خود احساسات و حالات متفاوت کتاب را بیان کند زیرا بیان احساسات به طفل تان کمک می کند که طفل تان آرامش روانی بیشتر داشته باشد.

---

---

شما می توانید با پرسیدن چستان ها از اطفال تان، با آنها فکر کردن را تمرین نمایید. مثلا آن چیست که یک چشم و یک پا دارد؟

---

این بازی به طفل تان کمک می نماید تا حافظه قویتر داشته باشد.  
بازی حافظه:

1. داخل یک سبد چند عدد اشیای خانه یا اسباب بازی را بیندازد.
  2. به طفل خود بگویید که اشیای داخل سبد را به دقت نگاه کرده و به خاطر بسپارد.
  3. بعد سر سبد را با یک تکه ای بپوشانید.
  4. حال از طفل خود بخواهید که نام اشیای داخل سبد را در یک کتابچه بنویسد.
  5. بعد از ختم نوشتن، لست را با نام اشیای داخل سبد مقایسه نمایید.
- 

والدین گرامی با اطفال تان در مورد اینکه شما با معلمین آنها در مورد چگونگی آموزش آنها و مصون بودن آنها به تماس هستید صحبت نمایید. از آنها بپرسید آیا کدام پیامی برای معلم خود دارد؟ چی میخواهد برای معلم خود بگوید؟ اگر میخواهد میتواند برای معلم خود یک تصویر رسم نماید و یا یک پیام ارسال نماید. و شما آنها را کمک نمایید تا این کار را انجام دهند.

---

گاه گاه بصورت عمدی از اطفال تان بپرسید که نظرشان در مورد یک موضوع چیست؟ مثلا از او بپرسید که دوست دارند در کدام اتاق خانه درس بخواند. مشورت کردن با اطفال؛ به آنها حس خوب داده و در یادگیری دروس آنها را کمک می نماید.

---

روزانه با طفل تان به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه فعالیت های فزیک را انجام بدهید. فعالیت های فزیک اضطراب طفل را کاهش داده و سبب افزایش انرژی مثبت در او می شود. همزمان با آن روز خوب را برای شما و فرزند تان رقم می زند.

ما برای تان در این جا این دو بازی و فعالیت را توصیه می نمایم:

1. گیرکان یا قصدکان
2. چشم پتکان و تاپه کردن

## Home Based Learning Parent Tips - Pashto

د لیکلو مهارت د ماشومانو د زده کړې په بهیر کې یوه مهمه او اړینه برخه ده. نو له دې کبله، کله چې تاسې له خپلو ماشومانو سره درسونه لولئ؛ له لاندینو کړنلارو څخه په ګټه اخیستنې سره هغوی د لیکلو په برخه کې هم وهڅوئ:

1. له خپلو ماشومانو څخه غوښتنه وکړئ چې په کور کې د موجودو شیانو نومونه ولیکي.
2. خپلو ماشومانو ته ووايئ چې یو انځور رسم کړي او بیا نوم یې ولیکي.

ګرانو پلرونو او میندو

خپل ماشومانو د ښو کارونو له ترسره کولو سره په لاندې جملو و هڅوئ

- مبارکي درته وایم، په رښتیا دی ډیره هڅه وکړه
- پر تا وپارم
- ستا هڅو بدلون رامنځته کړ
- د ستونزې حل دی څومره ښه بیان کړ
- و می لیدل چې په سره سینه دی موضوع ته رسیدنه وکړه

که مو ماشوم په بیلابیلو شرایطو کې ښه پریکړه وکړه، د هڅوونې لپاره یې لاندې جملو څخه ګټه واخلي:

- ډیر سخاوتمندانه کار مو وکړ
- رښتیا هم ته ښه ملګری وې
- مننه چې د یو ښه ورور په توګه دی له خور سره مرسته وکړه
- ته په دې کار سره یو لوی بدلون رامنځته کولای شې.
- ستا د زړه سوي حس نورو ته د قدر وړ دی.

که چیرې مو ماشوم له سختو شرایطو تیریري، په لاندې جملو سره یې ملاتړ وکړئ

- مهمه دا ده چې څومره زده کړه دې کړې، نه دا چې څه دې ترلاسه کړي
- تا ډیر څه زده کړي او دا به تا سره مرسته وکړي چې ښه ژوند وکړي
- څه ډول چې یې همداسې پرما ګران یې
- بریالیتوب او نه بریالیتوب دا نه ټاکي چې ته څوک یې. دا ته په خپله ثابتوي چې ښه انسان یې .
- پر خپل ځان باور ولره

د والدینو په توګه تاسې ارومرو پوهیږئ چې له خپل ماشوم سره وخت تېرول او ورسره خبرې کول له هغه سره د ارامتیا په لاسته راوړلو او پر ځان د باور په لوړولو کې څومره ګټور تمامېږي. نو خپل ماشوم لپاره هره ورځ یا څو ورځې وروسته وخت ځانګړی کړئ او له هغه نه د هغه د احساساتو او فکرونو په اړه واورئ.

د لیکلو مهارت د ماشومانو د زده کړې په بهیر کې یوه مهمه او اړینه برخه ده. نو له دې کبله، کله چې تاسې له خپلو ماشومانو سره درسونه لولئ؛ له لاندینيو کړنلارو څخه په ګټه اخیستنې سره هغوی د لیکلو په برخه کې هم و هڅوئ:

1. له خپلو ماشومانو څخه غوښتنه وکړئ چې په کور کې د موجودو شیانو نومونه ولیکي.
2. خپلو ماشومانو ته ووايئ چې یو انځور رسم کړي او بیا نوم یې ولیکي.

درو و والدینو، د خپلو ماشومانو د غوره روزنې لپاره تاسې کولای شئ ساده او مهم لوازم د هغوی په واک کې ورکړئ. مثلاً لاندې موارد:

1. خپل ماشوم ته ووايئ ترڅو د کورنۍ د غړيو د نومونو لیکل تمرین کړي او د هغو په اړه داستان ولیکي.
2. د کور، حویلي، باغ او سړک نقشه رسم کړي.
3. د کوچنیو ډبرو او لوبیا څخه د ریاضي شمیرنې لپاره کار واخلي.

آیا پوهیږئ چې د خپلو ماشومانو هڅول له هغوی څخه د ملاتړ یوه مهمه لپاره ده؟ او په دې شرایطو کې چې هغوی تازه ښوونځي ته ستانه شوي دي؛ تاسې کولای شئ د خپلو ماشومانو د هڅولو لپاره لاندیني جملې وکاروئ.

1. زه ګورم چې ته له ښوونځي څخه تر راستنېدو وروسته څومره خواري کارې او درسونه دی لولي، شابسي.
2. ته پوهیږي چې زه په تا وپارم چې له اندېښنې او وارخطایي پرته خپل کارونه ترسره کي، ته عالي یې!

د کوچنیانو د عاطفي ودې لپاره اړینه ده چې د سالمو اړیکو درلودونکي وي او یو ملګری کولای شي دغه اړتیا پوره کړي. نو کوچنیان باید.

د خپلو ماشومانو لپاره کیسې ولولئ، ځکه د کیسو لوستل ماشومانو سره د کلمو د زیرمې پراختیا او د مفهوم د درک په ښه والي کې مرسته کوي او د ماشومانو د انځور کولو وړتیا (په ذهن کې کوم انځور چې لري) پیاوړې کوي او کوم څه چې لولي په ښه توګه هغه زده کړي او په یاد راولي. د خپلو ماشومانو



څخه وغواړئ ترڅو په غور سره کيسو ته غور ونيسي او روسته بيا د کيسې په هکله يوبل سره بحث وکړي. مثلا، د ماشوم څخه وپوښتئ د کيسې کومه برخه مو خوښه شوه او ولې؟

---

که تاسې په ليک او لوست ډير نه پوهېږئ، مونږ تاسې ته لاندینی کر نلارې درپېژنو چې تاسې وکولای شئ خپلو ماشومانو سره د لوستلو او ليکو په زده کړه کې مرسته وکړئ: ماشومانو ته د زړه راښکونکو کيسو يا داستانونو ويل له ماشومانو سره د ورځنيو کړنو په باره کې خبرې کول له ماشومانو څخه د ازادو پوښتنو پوښتل ماشوم د خپلو کورنيو دندو دسرته رسولو لپاره هڅول د بېلگې په ډول، تاسې له خپلو ماشومانو څخه دا ډول پوښتنې وکړئ:

- نن دې چې کومې د خوښې شيبې درلودې، د هغې کيسه راته ووايه، ولې د ورځې دغه وختونه درته د خوښې وړ وو؟
- څه احساس دې درلود کله چې دې خپله کورنۍ دنده بشپړه کړه؟

---

د ليکلو مهارت د ماشومانو د زده کړې په بهير کې يوه مهمه او اړينه برخه ده. نو له دې کبله، کله چې تاسې له خپلو ماشومانو سره درسونه لولئ؛ له لاندینيو کر نلارو څخه په گټه اخيستني سره هغوی د ليکلو په برخه کې هم وهڅوئ:

1. له خپلو ماشومانو څخه غوښتنه وکړئ چې په کور کې د موجودو شيانو نومونه وليکي.
  2. خپلو ماشومانو ته ووايئ چې يو انځور رسم کړي او بيا يې نوم وليکي.
- 

## Home Based Learning Parent Tips – Dari

والدين آگاه!

آيا می دانيد که اسناد به دست آمده از روانشناسی کودک نشان می دهد که اطفال افهام و تفهيم را از طريق مشاهده رفتار والدين خود می آموزند؟ پس لازم است تا نزد فرزندتان خوب صحبت نماييد و درست رفتار کنيد.

---

خانواده ها و والدين گرامي!

تتشويق نمودن کودکان به درست خواندن و نوشتن از وظايف مهم والدين و یکی از اساسات مهم زندگی بهتر برای کودکان می باشد در این روز ها که مکاتب تعطیل می باشد پس در خانه های تان یک فضای امن و یک تقسیم اوقات منظم را برای کودکان تان آماده نماييد. این تقسیم اوقات می تواند شامل درس خواندن، تفریح، سرگرمی و تغذیه سالم باشد.

---

پدران و مادران گرامی!

کارهای خوب فرزندتان را با استفاده از این جملات تشویق نمایید:

- تبریک می گویم؛ واقعا سخت تلاش کردی
- به خودت افتخار کن
- تلاش تو سبب ایجاد تغییر شد
- چقدر خوب راه حل مشکل را گفتی
- دیدم که با خونسردی تمام؛ به موضوع رسیده گی نمودی.

اگر طفلتان تصامیم خوب را در شرایط مختلف گرفت، برای تشویق بیشتر آنها این جملات را می توانید استفاده نمایید:

- کار که کردین بسیار سخاوتمندانه بود
- واقعن دوست خوب بودین
- تشکر از اینکه به عنوان یک برادر؛ خواهر خود را کمک کردی
- تو با این کارخویش: یک تغییر بزرگ را ایجاد می کنی
- حس دلسوزی تو برای دیگران قابل قدر است

اگر طفلتان در حال عبور از شرایط سخت است؛ او را با این جملات حمایت نمایید:

- مهم این است که چقدر آموخته یی؛ نه اینکه چقدر بدست آورده یی.
- تو چیزهای زیاد آموخته یی و این چیزها به تو کمک می کند که بهتر زندگی کنی.
- همین که هستی، بهترین هستی.
- کامیابی و ناکامی مشخص نمی کند که تو کی هستی. این را خودت ثابت می سازی که انسان خوبی هستی.
- بخودت باور داشته باش.

شما به عنوان والدین حتما می دانید که وقت گذاشتن و صحبت کردن با طفلتان چقدر به او کمک می کند تا آرامش بدست آورده و اعتماد به نفسش افزایش بیابد. پس روزانه یا چند روز در میان برای طفلتان وقت مشخص کنید و از او در مورد احساسات و افکارش بشنوید.

والدین آگاه!

آیا می دانید که اسناد به دست آمده از روانشناسی کودک نشان می دهد که اطفال افهام و تفهیم را از طریق مشاهده رفتار والدین خود می آموزند؟ پس لازم است تا نزد فرزندتان خوب صحبت نمایید و درست رفتار کنید.

والدین و خانواده های عزیز!

اگر طفلتان ناخوش است و یا حس ناراحتی دارد؛ برای او سخت است که در این حالت بیاموزد و یا تقسیم اوقات روزمره خود را تعقیب نماید. شما با او صحبت نمایید و از او در مورد احساساتش بپرسید و به او بفهمانید که داشتن این حس طبیعی است.

آیا می دانید یکی از روش های مهم برای حمایت از اطفال، تشویق کردن آنها میباشد؟ در چنین شرایطی که آنها تازه به مکتب بازگشته اند؛ می توانید استفاده از جملات ذیل اطفالتان را تشویق و حمایت نمایید.

1. من متوجه شدم که از وقت برگشتن به مکتب چقدر زحمت می کشی و درس میخانی، آفرینت!
2. میدانی من به تو افتخار می کنم که بدون تشویش و دست پاچگی کارهایت را انجام می دهی، عالی هستی!

برای رشد احساسی اطفال مهم است که روابط اجتماعی سالم داشته باشند و دوست می تواند این نیاز را برآورده سازد. پس کودکان باید:

1. با دوست خود به شکل متواتر در ارتباط باشند.
  2. تصویر دوست خود را بکشند و به او هدیه کنند.
  3. برای دوست خود جملات زیبا نوشته و با او احساسات خود را شریک سازند.
- روابط اطفال شما با دوست شان چگونه است؟

با طفل خود داستان بخوانید زیر داستان ها اطفال را در قسمت فهمیدن صدای کلمات کمک می کند و توانایی تصویر سازی آنها را افزایش می دهد. به طفل خود بگویید که به دقت به داستان گوش بدهد و بعد در مورد داستان باهم بحث کنید. مثلا این که از او بپرسید کدام قسمت داستان خوشش آمد و چرا؟

مهارت نوشتن یک بخش مهم و ضروری در روند آموزش اطفال میباشد بنأ زمانیکه شما با اطفال تان درس می خوانید؛ با استفاده از روش های ذیل آنها را در قسمت نوشتن نیز تشویق نمایید :

1. از اطفال بخواهید تا نام اشیای موجود در خانه را نوشته نمایند .

2. به اطفال بگویید که یک تصویر را رسم نموده و بعد نام آن را نوشته نمایند.

---

برای اینکه بتوانید به اطفال تان کمک کنید تا آنها بتوانند بهتر بخوانند، ضروری نیست که شما حتماً خوانش را بلد باشید، گفتن داستان، صحبت کردن در مورد فعالیت های روزمره تان، طرح سوالات آزاد از اطفال، اینها همه میتوانند اطفال را کمک کنند تا باسواد شوند. : مثلاً شما میتوانید اینگونه سوالات را با اطفال تان طرح کنید.

• “درمورد بهترین وقت امروز تان برایم بگویید، چرا این بخش روز برای تان مهم است”

• “زمانیکه کارخانگی خود را تکمیل کردی چه احساسی داشتی”

---

با طفل خود داستان بخوانید زیر داستان ها اطفال را در قسمت فهمیدن صدای کلمات کمک می کند و توانایی تصویر سازی آنها را افزایش می دهد. به طفل خود بگویید که به دقت به داستان گوش بدهد و بعد در مورد داستان باهم بحث کنید. مثلاً این که از او بپرسید کدام قسمت داستان خوشش آمد و چرا؟

---

شما بخاطر انکشاف مهارت های اطفال تان این بازی را انجام داده می توانید.

1. در مقابل هم بنشینید.

2. برای طفل تان بگویید که یک صدا را تلفظ کند. مثلاً صدای (آ).

3. بعد به آن صدا یک کلمه بگوید مثلاً آهو و همین طور کلمات دیگر.

4. و در اخیر مجموع کلمات را که با صدای (آ) تمرین کرده است، جمع نموده و بنویسد.

---

برای بهبود حافظه اطفال تان این فعالیت را انجام دهید:

1. روبروی طفل تان بنشینید.

2. شما یک جمله بگویید. مثلاً من کتاب را دوست دارم.

3. بعد به طفل خود بگویید که جمله شما را تکرار کرده و یک جمله جدید از خود اضافه نماید. مثلاً "من

کتاب را دوست دارم. کتاب بهترین دوستم است."

4. این کار کمک می کند که طفل تان بتواند جملات بیشتر بسازد.

این کار کمک می کند که طفل تان بیشتر جمله سازی نماید.

