

Staatliches Schulamt
Frankfurter Straße 20-22, 35781 Weilburg

Aktenzeichen

Bearbeiter/-in Herr Scholz / Herr Feth
Durchwahl 06471 / 328 - 255

E-Mail michael.scholz@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht

Datum 02. April 2020

Drodzy rodzice i opiekunowie prawni,

sytuacja wywołana wirusem Corona dotyczy nas wszystkich:
Uczniowie nie mogą już uczęszczać z szkół, a także wiele rodziców mają przerwę w codziennej pracy.
Dla rodzin jest to wielkie wyzwanie, ponieważ znane codzienne czynności i struktury nie są już dostępne.

Nie wiemy, jakie środki zostaną podjęte w najbliższych dniach i tygodniach oraz jak długo potrwa ta wyjątkowa sytuacja. Dlatego zebraliśmy dla rodziców lub opiekunów prawnych kilka pomocnych wskazówek z psychologicznego punktu widzenia szkoły:

Każde dziecko, każda młoda osoba inaczej reaguje na stresujące i niepokojące sytuacje. Niektórzy odczuwają objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, ból głowy i brzucha lub utratę apetytu. Niektóre są niespokojne, niespokojne lub nerwowe i drażliwe. Inni mają trudności z zasypianiem i z spaniem.
Ale jest też bardzo duża liczba dzieci i młodych ludzi, którzy potrafią dobrze dostosować się do nowej sytuacji i odczuwać niewielki stres.

Z tego powodu przedstawiamy wiele możliwości, które można zrobić dla siebie i swojego dziecka:

Okaż pewność siebie, spokój i poczucie odpowiedzialności w swoich słowach i czynach, daj dziecku solidną strukturę dzienną ze zrównoważonymi zajęciami (nauka, media i zabawy), z regularnymi posiłkami i snem.

Młodzi ludzie również korzystają ze stałej struktury. Wjęc polecamy zaplanować dzień lub tydzień razem (np. Używając wspólnie opracowanego planu lub kalendarza). Ustrukturyzowana codzienna rutyna daje również , dziecku i rodzicom, bezpieczeństwo w tej sytuacji i oszczędza dyskusji.

Każde dziecko otrzymało zadania z naszych szkół lub otrzymuje je na bieżąco. Prosz się postarać struktury szkół zainsatlować w codzienną rutynę. Zostaje w przypadku dzieci i młodzieży część codziennej rzeczywistości zachowana - daje to stabilność. Jeśli Twoje dziecko jest przytłoczone lub nie jest w stanie poradzić sobie z obciążeniem pracy, prosze być cierpliwym. Ewentualnie

prosze się skontaktować z odpowiednimi nauczycielami, którzy chętnie odpowiedzą na wszelkie pytania. Prosze pamiętać, że jest to nowa sytuacja w nauce dla twojego dziecka i może zająć trochę czasu, aby stopniowo niezależnie pracować i się uczyć.

Twoje dziecko może uczyć się od ciebie, jak rozwiązywać trudną sytuację z rozważą. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co pomogło ci nawet w stresujących sytuacjach. Jako rodzina możesz zbierać to, co jest dobre dla każdego członka rodziny (np. indywidualne sporty, czytanie, pieszczoty kota, muzyka, rozmawianie przez telefon itp.) i pisanie tego np. na dużej kartce papieru. To daje kolorowy wybór opcji zachowania. Jako rodzic możesz również poznać swoje mocne strony.

Wyjaśnij dzieciom i młodzieży, że wnoszą istotny wkład w społeczeństwo, przestrzegając zalecanych środków. Mając to na uwadze, łatwiej będzie wam, dzieciom i młodzieży przestrzegać zasad postępowania. Ograniczaj spotkania całkowicie, a także bardzo mocno wśród dzieci i młodzieży i umożliwaj kontakty tylko telefonicznie lub za pomocą mediów społecznościowych. Upewnij się, że przestrzegane są zasady higieny. Bądź tu wzorem do naśladowania. Wyjaśnij znaczenie przestrzegania tych zasad w sposób odpowiedni do wieku. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem, aby mogło tą sytuację zrozumieć.

Dowiedz się o nowościach tylko w renomowanych witrynach, godnych zaufania, np. na stronie internetowej Roberta Kocha Institute (www.rki.de lub <https://www.hes-sen.de/>). Nie omawiaj ze swoim dzieckiem niczego, co mogło spowodować niepokój. Chroni swoje dziecko przed niepotrzebnie zakłócającymi obrazami z telewizji i w internecie.

Obecna sytuacja może prowadzić do szczególnych obciążeń dla ciebie w domu. W tym Wypadku proszę skorzystać z poradni psychologii szkolnej. Możesz skontaktować się telefonicznie z poradnią psychologiczną w dni powszednie od 8:30 do 12:00 oraz od 13:30 do 17:00: tel.: 06471 / 328-227.

Z góry dziękuję.

Z poważaniem
Na zamówienie

Mit freundlichen Grüßen

Michael Scholz
Leitender Regierungsdirektor
- als Leiter eines Staatlichen Schulamtes -