



Уважаемые родители и законные опекуны,

Ситуация с коронавирусом коснулась нас всех: учащимся запрещено посещать школы, что отражается на привычном распорядке дня всей семьи.

Никто не знает, какие меры ожидают нас в ближайшее время и как долго продлится сложившаяся обстановка. Поэтому мы подготовили для вас некоторые психологические советы и инструкции, которые должны вам помочь в это непростое для всех время.

Каждый отдельно взятый ребёнок и каждый подросток реагирует по своему. У некоторых проявляются симптомы усталости, головная боль или боль в животе, потеря аппетита. Кто-то нервничает, боится, неуверен или раздражителен, могут быть проблемы со сном. Многие учащиеся приспособились к сложившейся ситуации и не переживают по поводу вынужденной изоляции.

Помогите себе и своему ребёнку. Демонстрируйте уверенность, спокойствие и чувство ответственности как на словах, так и на деле.

- Организуйте распорядок дня: распределите время на учёбу и время для игр, время на совместное принятие пищи или отхода ко сну. Особенно подростки нуждаются в регулярности и четкой структуре. Обсудите и запланируйте вместе с детьми предстоящий день или следующую неделю (например с помощью календаря, который можно составить вместе). Это поможет не только детям, но и родителям избежать споров с детьми по разным вопросам.
- Ваш ребёнок получает по интернету домашние задания от учителей. Следите, чтобы он ежедневно и регулярно их выполнял. Таким образом это войдёт в привычку и даст не только ему, но и вам определённую стабильность в организации распорядка дня. Если же он жалуется на большую нагрузку и не может справиться с заданиями, постарайтесь не терять терпение и обязательно обратитесь за помощью к учителю через внутришкольную систему коммуникации (например Iserv). Детям и подросткам нужно время, чтобы приспособиться, привыкнуть к новым условиям.
- Не забывайте, вы являетесь примером вашему ребёнку, от вас он учится, как вести себя в той или иной ситуации. Расскажите ему, что помогает вам сохранять спокойствие в это непростое для всех время. Обменяйтесь идеями с другими членами семьи и запишите их, например, на большом листе бумаги. Это может быть чтение, слушание музыки, прогулка, разговоры по телефону, игра с домашними животными, настольные игры и т.д.). Вы соберёте целый список идей и возможностей, которыми можно воспользоваться в любое время.
- Поговорите с детьми, насколько важно сейчас для всех избегать социальных контактов. Вместо этого есть другие возможности общения, например, по телефону

или видеосвязи. Не забывайте о правилах гигиены и постоянно напоминайте о них своему ребёнку.

Пользуйтесь только серьёзными интернет-источниками для сбора информации (например интернет-страница института им. Роберта Коха (www.rki.de или <https://integrationskompass.hessen.de/informationen-des-hessischen-ministeriums-f%C3%BCr-soziales-und-integration-zum-coronavirus-verschiedenen>). Пожалуйста, берегите детей от ненужных им новостей, фотографий и видео, которые могут вызвать панику или страх.

Мы понимаем, что ограничение социальных контактов и практически круглосуточное нахождение дома может послужить серьёзной психологической нагрузкой как для вас, так и для вашего ребёнка. В этом случае вы можете обратиться за помощью к школьным психологам в г. Fulda в рабочие дни недели с 8:30 до 12:00 по номеру телефона: **06661 / 8390 113**.

Я желаю вам силы и моральной выдержки в это непростое время. Берегите себя и своих близких.

С наилучшими пожеланиями,

Stefan Schmitt

Leitender Regierungsdirektor - als Leiter eines Staatlichen Schulamtes -