



Dragi părinți și tutori legali,

situația cauzată de virusul Corona ne afectează pe toți. Elevii și elevele nu mai pot merge la școală, iar rutina zilnică obișnuită a părinților a fost și ea întreruptă. Pentru multe familii, acest fapt constituie o provocare mare, pentru că au dispărut rutinele și structurile vieții normale, de zi cu zi.

Nu știm ce măsuri vor mai fi luate în zilele și săptămânile care urmează și cât va mai dura această situație. Din cauza aceasta, am alcătuit un mic compendiu cu câteva recomandări utile din punctul de vedere a psihologiei școlare:

**Fiecare copil, fiecare adolescent reacționează diferit la situații împovărătoare și neliniștitoare.**

Cei mai mulți copii și adolescenți se adaptează relativ ușor noii situații și o suportă ușor. Unii însă reacționează fricoși, nesiguri sau agitați și irascibil. Pot suferi simptome fizice, cum ar fi oboseala, dureri de cap sau de burta, pierderea poftei de mâncare sau pot avea probleme cu somnul. Alți tineri reacționează cu o anumită lipsă de înțelegere și cu reticență în fața noii situații și nu o acceptă decât cu dificultate.

**Dumneavoastră puteți face multe pentru sine și pentru copiii dumneavoastră.** Aveți încredere, fiți liniștiți și dați dovadă de responsabilitate prin ceea ce spuneți și faceți.

**Oferiți copilului dumneavoastră o structură fixă a zilei**, cu activități echilibrate (timp pentru învățat, pentru mijloacele media și pentru joacă), ore fixe de luat masa împreună și ore regulate de somn. Și adolescenții profită de o structură fixă a zilei. Planificați ziua și săptămâna împreună (de exemplu, cu ajutorul unui plan sau al unui calendar al evenimentelor). Și dumneavoastră ca părinți puteți trage foloase în urma unui astfel de plan, care vă dă siguranță în situația de față și vă scutește de discuții cu copiii.

**Copilul dumneavoastră a primit și va mai primi în mod continuu teme pentru acasă.** Încercați să integrați aceste teme în rutina zilnică. Pentru copii și adolescenți, această rutină înseamnă stabilitate. Dacă cumva copilul dumneavoastră este depășit de situație sau nu poate face față volumului de muncă, rămâneți răbdători sau apelați la cadrele didactice responsabile, care vor răspunde la întrebările dumneavoastră. Gândiți-vă că această formă de a învăța este nouă pentru copilul dumneavoastră și probabil are nevoie de timp, pentru că încetul cu încetul să învețe să lucreze în mod independent. Cadrele didactice trebuie să câștige și ele experiență și să se adapteze la noua formă de învățământ.

**Copilul dumneavoastră poate învăța de la dumneavoastră cum să înfrunte această situație dificilă.** Explicați copiilor, ce v-a ajutat pe dumneavoastră într-o astfel de situație împovărătoare. Descoperiți în cadrul familiei ce îi face bine fiecăruia (de exemplu, sportul, cititul, animalele de companie, muzica, vorbitul la telefon) și notați aceste activități pe o bucată de hârtie. Astfel o să dispuneți de o colecție mare de activități, pe care le puteți desfășura împreună în această perioadă. Și dumneavoastră ca părinți veți redescoperi propriile forțe și preferințe.

**Explicați copiilor dumneavoastră, că prin respectarea acestor măsuri aduc o contribuție importantă pentru societate.** Conștienți de acest fapt, o să vă fie și dumneavoastră și copiilor mult mai ușor să urmați aceste măsuri. Restrictionați pe cât posibil orice contact personal cu alții, mai ales cel între copii și tineri, însă permiteți contactele prin telefon sau prin Social Media. Respectați regulile de igienă. Fiți un exemplu. Explicați copiilor - pe înțelesul vârstei lor - semnificația măsurilor. Vorbiți-le în așa fel, încât să înțeleagă.

**Informați-vă despre ce e nou doar de pe pagini de internet serioase și de încredere**, de exemplu de pe pagina institutului Robert Koch ([www.rki.de](http://www.rki.de)) sau <https://integrationskompass.hessen.de/informationen-des-hessischen-ministeriums-f%C3%BCr-soziales-und-integration-zum-coronavirus-verschiedenen>). Nu le expuneți copiilor

tot ce s-ar putea întâmpla, pentru a nu-i speria. Protejați copilul dumneavoastră de imagini tulburătoare de pe internet sau de la televizor.

Situația actuală poate cauza o situație deosebit de împovărată la dumneavoastră în familie. Va invit să faceți uz de oferta de consultanță prin telefon, instituită de departamentul de psihologie școlară din cadrul Consiliului Școlar de Stat din Fulda.

Consultanță telefonică de psihologie școlară:

De luni până vineri între orele: 09:00 - 12 :00  
0661 / 8390 -113

Vă doresc multă putere și perseverență în această perioadă. Să rămâneți sănătoși!

Cu stimă,

Stefan Schmitt  
Director

- Șeful Consiliului Școlar de Stat