

Staatliches Schulamt  
Frankfurter Straße 20-22, 35781 Weilburg

Aktenzeichen

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

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

Ihr Zeichen  
Ihre Nachricht

Datum 02. April 2020

Dragi parinti si tutori legali,

Situatia cauzata de virusul Corona ne afecteaza pe toti: Elevii si elevele nu mai au voie sa viziteze scolile si de asemenea pentru multi parinti este intrerupta rutina de lucru in modul ei normal. Pentru multe familii aceasta este o provocare mare, pentru ca numai sunt rutinele si structurile zilei obisnuite.

Nu stim, care masuri vor mai fi luate in zilele si saptaminile viitoare si cat va mai dura aceasta situatie. Din cauza aceasta am ales cateva recomandari utile din vedere a psihologiei scolare:

**Fiecare copil, fiecare adolescent reactioneaza diferit la situatii incarcate si nelinistitoare.**

Unii simt simptome fizice, de exemplu oboseala, dureri de cap sau de burta sau pierderea poftei de mâncare. Unii sunt fricosi, nesiguri sau agitati si iritabili. Alti au probleme cu somnul. Dar este si un numar mare de copii si adolescenti care se pot adapta bine la noua situatie si nu le cade prea greu.

**Dumneavoastra puteti sa faceti mult pentru dumneavoastra insasi si pentru copiii.** Aveti incredere, fi-ti linistiti si aratati responsabilitate in cuvant si fapte:

- **Da-ti copilului o structura fixa a zilei** cu activitati echilibrate (timp de invatat, de media si de joaca), timpuri rutinate de masa impreuna si timpuri regulate de somn. Si adolescentii profiteaza de o structura fixa. Planuiti zilele si saptamanile impreuna (faceti de exemplu un plan sau un calendar impreuna). Si dumneavoastra ca parinti va poate da un acest plan siguranta in aceasta situatie si va scuteste de discutii cu copii.
- **Copilul dumneavoastra a primit sau va mai primi in curs de desfasurare teme pentru acasa.** Incercati sa integrati aceste teme in rutina zilei. Pentru copii si adolescenti ramane prin aceasta putin din rutina normala si asta inseamna siguranta pentru ei. Daca cumva copilul dumneavoastra reactioneaza coplesit sau nu poate face fata la volumul de munca, ramaneti rabdatori sau apelati la profesorii responsabili, care vor raspunde la intrebarile dumneavoastra. Ganditi-va, aceasta situatie de invatamant este noua pentru copilul dumneavoastra si probabil va avea nevoie de timp, ca sa poata sa invete independent incetul cu incetul.

- **Copilul dumneavoastră poate învăța de la dumneavoastră însuși cum să înfrunte această situație dificilă.** Spuneți copiilor ce vă ajutat în situații grele pe dumneavoastră însuși. Căutați în familie, ce îi face bine la fiecare individual (de exemplu sport, a citi, animale de casă, muzică, a telefona,...) și scrieți aceste activități pe o hârtie mare. Așa o să aveți o colecție mare de activități pe care le puteți face în acest timp împreună. Și dumneavoastră ca părinți o să descoperiți puterile dumneavoastră.
- **Explicați copiilor voștri că prin respectare acestor măsuri ei aduc o contribuție importantă pentru societate.** Conștient de acest fapt o să vă fie și dumneavoastră și copiilor mult mai ușor să vă țineți de aceste măsuri. Încercați să restricționați întâlnirile cu alții în general, dar mai ales între copii și adolescenți, dar permiteți contactele prin telefon sau Social Media. Respectați regulile de igienă. Fiți un exemplu. Explicați copiilor potrivit vârstei semnificația măsurilor. Spuneți în acest fel ca să înțeleagă.
- **Informați-vă despre noutăți numai pe pagini de internet serioase și de încredere,** de exemplu pe pagina Institutului Robert-Koch ([www.rki.de](http://www.rki.de) sau <https://www.hessen.de/>). Nu le spuneți copiilor tot ce s-ar putea întâmpla, ca să nu îi înfricoșați. Protejați copilul dumneavoastră de imagini tulburante care sunt pe internet sau la televizor.

Situația actuală poate cauza o împovărare deosebită pentru dumneavoastră acasă. Vă rog să beneficiați de oferta de consultare telefonică prevăzută de departamentul Psihologiei Școlare în Consiliul școlar de stat în Weilburg.

Consultare Telefonică Psihologie Școlare:

De luni până vineri între orele: 08.30 - 12 :00 și 13.30 -17.00  
06471/328-227.

Vă doresc dumneavoastră multă putere și perseverență în acest timp. Rămâneți sănătoși.

Cu stimă,

Michael Scholz  
Director

- Conducătorul Consiliului Școlar de Stat