**Entwurf**

**Dateiname:** Dokument1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Staatliches Schulamt für den Hochtaunuskreis und den Wetteraukreis, Konrad-Adenauer-Allee 1-11, 61118 Bad Vilbel |  | Aktenzeichen  Bearbeiter/-in Dr. zur Heiden  Durchwahl 06101 5191 - 629    E-Mail rosmarie.zurheiden@kultus.hessen.de    Ihr Zeichen  Ihre Nachricht  Datum 01.04.2020 |
|  |  |  |

Dragi părinți si tutori legali,

situatia cauzată de virusul Corona ne afecteaza pe toti. Elevii si 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 si structurile vieții normale, de zi cu zi.

Nu stim ce măsuri vor mai fi luate in zilele si săptămȃnile care urmează si cȃt va mai dura aceasta situatie. Din cauza aceasta, am alcătuit un mic compendiu cu cȃteva recomandări utile din punctul de vedere a psihologiei scolare:

**Fiecare copil, fiecare adolescent reactionează 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 decȃt cu dificultate.

**Dumneavoastra puteti face multe pentru sine și pentru copii dumneavoastră.** Aveti incredere, fiti linistiti si dați dovadă de responsabilitate prin ceea ce spuneți și faceți.

**Oferiți copilului dumneavoastră o structura fixa a zilei,** cu activitati echilibrate (timp pentru invățat, pentru mijloacele media si pentru joacă), ore fixe de luat masa impreuna si ore regulate de somn. Si adolescenții profită de o structură fixă a zilei. Planificați ziua si saptamana impreuna (de exemplu, cu ajutorul unui plan sau al unui calendar al evenimentelor). Si dumneavoastra ca părinți puteti trage foloase in urma unui astfel de plan, care vă dă siguranță in situatia de față si vă scutește de discuții cu copiii.

**Copilul dumneavoastră a primit și va mai primi în mod continuu teme pentru acasă.** Incercati să integrati aceste teme în rutina zilnică. Pentru copii si adolescenti, aceasta rutină inseamnă stabilitate. Daca cumva copilul dumneavoastra este depășit de situație sau nu poate face față volumului de muncă, rămȃneti răbdători sau apelați la cadrele didactice responsabile, care vor răspunde la intrebarile dumneavoastra. Gȃnditi-vă ca această formă de a invăța este nouă pentru copilul dumneavoastră și probabil are nevoie de timp, pentru ca încetul cu încetul să invețe să lucreze în mod independent. Cadrele didactice trebuie să cȃștige si ele experiență și să se adapteze la noua formă de invățămȃnt.

**Copilul dumneavoastră poate invăța de la dumneavoastră cum să înfrunte această situatie dificilă.** Explicați copiiilor, ce v-a ajutat pe dumneavoastră intr-o astfel de situatie împovărătoare. Descoperiți in cadrul familiei ce ii face bine fiecaruia (de exemplu, sportul, cititul, animalele de companie, muzica, vorbitul la telefon) si notați aceste activitati pe o bucată de hȃrtie. Astfel o sa dispuneți de o colectie mare de activitati, pe care le puteti desfășura impreuna in aceasta perioada. Si dumneavoastră ca părinti veti redescoperi propriile forțe și preferințe.

**Explicati copiiilor dumneavoastră, că prin respectarea acestor măsuri aduc o contribuție importantă pentru societate.** Conștienți de acest fapt, o să vă fie si dumneavoastră si copiiilor mult mai ușor să urmați aceste măsuri. Restrictionati pe cȃt posibil orice contact personal cu alții, mai ales cel intre copii și tineri, insa permiteți contactele prin telefon sau prin Social Media. Respectati regulile de igienă. Fiti un exemplu. Explicați copiilor - pe intelesul vȃrstei lor – semnificația măsurilor. Vorbiti-le in așa fel, încȃt să înțeleagă.

**Informați-va despre ce e nou doar de pe pagini de internet serioase si de incredere,** de exemplu de pe pagina institutului Robert Koch ([www.rki.de](http://www.rki.de) sau https//www.hessen.de/). Nu le expuneți copiilor tot ce s-ar putea întȃmpla, pentru a nu-i speria. Protejati copilul dumneavoastră de imagini tulburătoare de pe internet sau de la televisor.

Situatia actuala poate cauza o situatie deosebit de impovărătoare la dumneavoastra în familie. Va invit sa faceți uz de oferta de consultatie prin telefon, instituită de departamentul de psiholgie școlara din cadrul consiliul scolar de stat din Bad Vilbel.

Consultatie telefonică de psihologie școlara:

De luni pȃnă vineri între orele: 08.30 - 12:00 si 14.00 -15.30

06101-5191-656.

Vă doresc multă putere si perseverență in această perioadă. Să rămȃneți sănătoși!

Cu stimă,

Dr. Rosmarie zur Heiden

Director

* Șeful Consililului Scolar de Stat