



Staatliches Schulamt
Postfach 10 08 62 · 35338 Gießen

Aktenzeichen 5920 -

Bearbeiter/-in
Durchwahl 0641 4800-3322

E-Mail Poststelle.ssa.Giessen@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht vom

Datum 28.04.2020

•
N

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 săptămânile care urmează si cât va mai dura aceasta situatie. Din cauza aceasta, am alcătuit un mic compendiu cu câteva 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 reactionează 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 reactionează cu o anumită lipsă de înțelegere și cu reticență în fața noii situații și nu o acceptă decât cu dificultate.

Dumneavoastra puteti face multe pentru sine și pentru copiii 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 învățat, 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, rămăneti răbdători sau apelați la cadrele didactice responsabile, care vor răspunde la întrebările dumneavoastra. Gânditi-vă ca această formă de a învăța este nouă pentru copilul dumneavoastră și probabil are nevoie de timp, pentru ca 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. Restricționați 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. Fiti 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 sau <https://www.hessen.de/>). 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 împovărătoare 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 **Weilburg**.

Consultanță telefonică de psihologie școlară:

De luni până vineri între orele: 09.00 – 12:00
0641/4800-3322.

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

Cu stimă,



Burkhard Schuldt
Director

- Șeful Consiliului Școlar de Stat