

## Родителям и законным опекунам всех учеников школ районов

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](http://www.rki.de) или <https://www.hessen.de/>). 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. Darmstadt в рабочие дни недели с 09:00 до 16:00 по номеру телефона: **06151 / 3682-365**.

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

С наилучшими пожеланиями,

Ralph von Kymmel  
Leitender Regierungsdirektor - als Leiter eines Staatlichen Schulamtes -