CONSILIUL ȘCOLAR REGIONAL

pentru districtul Siegen-Wittgenstein

Bismarckstr. 45, 57076 Siegen, Tel: 0271-333 2730

Mail: schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Sucursala Wittgenstein: 02751 9263 211,

Mail: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

Personalul de consiliere școlară va stă în acest timp cu plăcere la dispoziție.

**Sfaturi pentru părinți în timpul actualei crize corona / închiderea școlilor**

Dragi părinți,

în prezent avem o situație care este nouă pentru noi toți. Toată lumea caută acum modalități bune și utile de a aborda provocările actuale. Prin urmare, am pus la dispoziție câteva sfaturi pentru a vă însoți bine copilul prin situația actuală.

##### **Aveți grijă de dvs. și rămâneți calm!**

În situații necunoscute, copiii se orientează mai mult la comportamentul părinților lor. Prin urmare, beneficiază foarte mult în situații grave când părinții lor reacționează calm și prudent.

##### Rămâneți bine informați! Dar există și un „prea mult de informații”!

Atenție la calitatea surselor de informații. Vă recomandăm site-ul web al Institutului Robert Koch ([www.rki.de](http://www.rki.de/)) și informațiile de la Departamentul de Sănătate ([www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus](http://www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus)). De asemenea, veți primi informații sigure de la școala dvs. sau Ministerul Școlii și Educației din NRW (Nordrhein Westfalen).

Deoarece preocuparea constantă cu veștile proaste poate duce la stres, este util să stabiliți ore restricționate pentru colectarea informațiilor (de exemplu dimineața sau seara) și să planificați ore fără mass-media.

##### Vorbiți cu copilul dvs.!

Copiii au nevoie să înțeleagă lumea din jurul lor. Dacă aveți întrebări de la copilul dvs., este recomandat să acordați atenție la ceea ce copilul dvs. știe deja, corectați dezinformarea și răspundeți doar la ceea ce a cerut cu adevărat copilul dvs., fără a le copleși cu prea multe informații. În special, oferiți informații liniștitoare (îngrijirile medicale sunt bune în țara noastră, cursul bolii este ușor în rândul copiilor, există coeziune umană și ajutor economic).

##### Creați o structură zilnică clară!

O structură fixă zilnică oferă sigutanță și orientare și ajută la contracararea temerilor sau a lipsei de acționare. Acest lucru va fi deosebit de important în următoarele câteva săptămâni, deoarece există mult timp „timp liber” disponibil în mod neașteptat.

##### Aranjați

**• timpuri fixe de deșteptare**

Puteți începe ziua ceva mai încet sau mai târziu, dar asigurați-vă că păstrați un ritm obișnuit zi-noapte.

**• Mese fixe și partajate (împreună)**

**• Ore fixe de lucru pentru sarcinile școlare**

Aflați cum școala copilului dvs. oferă lecții și cum păstrează legătura cu dvs. și cu copilul. Dacă considerați că lecțiile sunt prea extinse, vă rugăm să le raportați înapoi învățătorilor pe un mode prietenos. Nu puteți și nu trebuie să fiți nici învățător, nici să înlocuiți predarea lecțiilor în mod normal a școlii!

##### • Timpuri cu **telefon** mobil

Comunicația prin telefoane mobile și social media oferă atât oportunități, cât și riscuri. Încurajați-vă copilul să rămână în contact cu prietenii. De asemenea, acordați atenție la orele fără media (de exemplu, peste noapte și la mese).

**• Pauze de mișcare**

Creați spațiu și motivație pentru exerciții fizice, de preferat în aer curat! Gândiți-vă la mici „provocări” în care încercați să vă îmbunătățiți activitatea fizică în fiecare zi (sărit frânghia, timpul alergare pentru o anumită distanță, ghemuțe, ...). Puteți găsi sugestii pentru acest lucru pe YouTube și în diverse aplicații.

##### • Echilibrul timpurilor comune și al retragerilor

Accesați activități comune (jocuri de masă, citirea cărților (cu copii), gătit, ...). Dar creați, de asemenea, oportunități de retragere și confidențialitate pentru fiecare membru al familiei.

##### • Participarea la sarcinile de zi cu zi

Asumarea responsabilității este o bună protecție împotriva reacțiilor la stres. Copiii pot ajuta cu treburile casnice; De asemenea, copiii mai mari pot fi în măsură să ofere ajutor de cartier și să facă cumpărături pentru persoanele în vârstă, de exemplu.

##### • **culcare** fixă

Luați în considerare vârsta copilului dvs. și planificați-vă un timp (fără mass-media) pentru a lăsa copilul să se odihnească. Păstrați anumite rituale, cum ar fi „povești înainte de culcare” etc.

**Obțineți ajutor dacă este necesar!**

Consiliere telefonică Tel .: 0800 - 111 0 111 sau 0800 111 0 222

Telefon pentru copii și tineret - numărul împotriva durerii & amărăciunii - 0800 111 0 550

Consiliere educațională (bke)

- Sfaturi online pentru părinți: www.bke-elternberatung.de

- Sfaturi online pentru tineri: www.bke-Jugendberatung.de

Telefonseelsorge Tel.: 0800 – 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222

Kinder- und Jugendtelefon – Die Nummer gegen Kummer – 0800 111 0 550

Bundeskonferenz Erziehungsberatung (bke)

- Online-Beratung für Eltern: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de/)
- Online-Beratung für Jugendliche: [www.bke-Jugendberatung.de](http://www.bke-Jugendberatung.de/)