

Staatliches Schulamt  
Weiherhausstraße 8c · 64646 Heppenheim

Aktenzeichen 5610-  
Bearbeiter/-in Ingo Stechmann  
Durchwahl 06252/3364-415  
E-Mail ingo.stechmann@kultus.hessen.de  
Ihr Zeichen  
Ihre Nachricht  
Datum 14.04. 2020

## Wskazówki psychologów szkolnych dla rodziców

Drodzy rodzice i opiekunowie prawni,  
sytuacja wywołana wirusem Corona dotyczy nas wszystkich: Uczniowie nie mogą już uczęszczać do szkół, a także wiele rodziców ma przerwę w codziennej pracy. Dla rodzin jest to wielkie wyzwanie, ponieważ codzienne czynności i rytm dnia uległ zachwianiu lub całkowicie się zmienił.

Nie wiemy, jakie środki zostaną podjęte w najbliższych dniach i tygodniach oraz jak długo potrwa ta wyjątkowa sytuacja. Dlatego zebraliśmy dla rodziców/opiekunów prawnych kilka pomocnych wskazówek opracowanych przez psychologów szkolnych:

**Każde dziecko, każda młoda osoba inaczej reaguje na stres, sytuacje stresujące i niepokojące.** Większość potrafi dobrze dostosować się do nowej sytuacji i nie odczuwa większego obciążenia. Lecz są i takie dzieci, których to przerasta, które są niespokojne, nerwowe i drażliwe. Niektórzy odczuwają objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, ból głowy i brzucha lub utratę apetytu. Inni mają trudności z zasypianiem i ze snem. Reagują z niezrozumieniem i niechęcią na tą niezwykłą, ograniczającą sytuację i nie chcą się do niej dostosować.

Z tego powodu przedstawiamy wiele możliwości, które można zastosować, wdrożyć u siebie i swojego dziecka. Bardzo ważna jest postawa rodzica. Okaż pewność siebie, spokój i poczucie odpowiedzialności w swoich słowach i czynach:

**Daj dziecku solidny schemat dnia ze zrównoważonymi zajęciami** (nauka, media i zabawy), z regularnymi posiłkami i snem. Również młodzież może korzystać z tych schematów. Więc polecamy zaplanować dzień lub tydzień razem z dziećmi (np. stosowanie wspólnie opracowanego planu lub kalendarza). Wspólnie ustalona codzienna organizacja daje również dziecku i rodzicom poczucie bezpieczeństwa i w tej sytuacji i ogranicza dyskusję.

**Każde dziecko otrzymało zadania z naszych szkół lub otrzymuje je na bieżąco.** Proszę się postarać o wprowadzenie zdalnego nauczania do codziennego rytmu dnia. Przestrzeganie tych zasad umożliwi dzieciom i młodzieży zachowanie codziennej rzeczywistości i stabilizacji. Jeśli twoje dziecko jest przytłoczone lub nie jest w stanie poradzić sobie z nauką, zadaniami, wymaga to zbyt wiele wysiłku z jego strony, proszę być cierpliwym i opanowanym. Jeżeli zaistnieje taka konieczność proszę się skontaktować z odpowiednimi nauczycielami, którzy chętnie odpowiedzą na wszelkie pytania. Proszę pamiętać, że jest to nowa sytuacja w

nauce twojego dziecka, która wymaga wydłużenia czasu w samodzielnej pracy i nauce. Nauczyciele również muszą się nauczyć pracy zdalnej z uczniami i nabyć doświadczenia w przekazaniu tej nowej formy nauczania.

**Twoje dziecko może uczyć się od ciebie, jak rozwiązywać trudną sytuację z rozwagą.**

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co tobie pomogło w stresujących sytuacjach. Można wspólnie opracować indywidualne rozwiązania dla każdego członka rodziny (np. indywidualne sporty, czytanie, pieszczoty kota, muzyka, rozmawianie przez telefon itp.) i spisać je np. na dużej kartce papieru. To stwarza możliwość wyboru różnych opcji zachowania. W ten sposób możesz także jako rodzic poznać swoje mocne strony i preferencje.

**Wyjaśnij dzieciom i młodzieży, że wnoszą istotny wkład w społeczeństwo, przestrzegając zalecanych środków.**

Mając to na uwadze, łatwiej będzie Wam, dzieciom i młodzieży przestrzegać zasad postępowania. Ogranicz spotkania towarzyskie lub całkowicie z nich zrezygnuj. Dotyczy to także dzieci i młodzieży. Umożliwiaj kontakty tylko telefonicznie lub za pomocą mediów społecznościowych. Upewnij się, że w Twoim domu przestrzegane są zasady higieny. Wyjaśnij znaczenie przestrzegania tych zasad w sposób odpowiedni sposób, adekwatny do wieku. Bądź dla swojego dziecka wzorem do naśladowania.

**Dowiedz się o nowościach tylko w rekomendowanych witrynach, godnych zaufania,** np. na

stronie internetowej Robert Kocha Instytutu ([www.rki.de](http://www.rki.de) lub <https://www.hessen.de/>). Szczerze odpowiadaj na pytania dzieci i młodzieży na podstawie tych informacji, ponieważ dzieci mają prawo do rzetelnych i wiarygodnych informacji. Jednak nie omawiaj ze swoim dzieckiem sytuacji niepewnych, które mogłyby się zdażyć, żeby nie spowodować niepokoju. Chroń swoje dziecko przed nadmiarem informacji z masmediów, które mogą zniekształcić lub zakócić spostrzeganie danej sytuacji.

Obecna sytuacja może doprowadzić do szczególnie trudnych, obciążających Cię lub przerażających Twoją sytuację domową, rodzinną zająć czy wydarzeń. W tym wypadku proszę skontaktować się z psychologiem szkolnym lub z poradnią psychologiczną, która pracuje w dni powszednie od 8:30 do 12:00 oraz od 13:30 do 17:00. tel.: 0151 68837090.

Z góry dziękuję i życzę Państwu dużo optymizmu i zdrowia.

Z poważaniem

Ingo Stechmann