

Ausnahmezustand durch den Coronavirus

Bleiben Sie für uns Zuhause – wir machen es auch.

Liebe Eltern,

dass die jetzige Situation eine ungewöhnliche ist und unseren Tagesablauf aus der Bahn wirft, ist völlig verständlich. Unsere gesellschaftlichen Strukturen, die aufeinander aufbauen, fallen plötzlich weg und alles muss bewerkstelligt werden. Was macht mein Kind, wenn es nicht in die Schule kann? Was passiert durch den verpassten Lernstoff? Wie beschäftigen wir uns den ganzen Tag, wenn wir nicht raus dürfen?

1. Wir sitzen alle in einem Boot.

Denken Sie daran, Sie sind nicht allein mit der Situationen. Machen Sie sich über die Lerninhalte keine Sorgen, Sie haben jetzt Zeit für andere Inhalte. Rufen Sie Ihre Freunde an, tauschen Sie sich miteinander aus. Es gibt über Skype oder ähnliche Programme die Möglichkeit, mit mehreren Personen zu telefonieren oder Videoanrufe zu machen. Sie können sich auch gerne an mich wenden, wenn sie möchten: 0159 – 04 17 28 14
(E-Mail: alissa.schubert@gs-langestrasse.de)

2. Versuchen Sie zu entschleunigen

Diese außergewöhnliche Situation bietet uns die Chance, Zeit mit unseren Familien zu verbringen. Spielen Sie Spiele oder machen Sie das, wozu Sie sonst keine Zeit fanden (lesen, zeichnen, Entspannungsübungen machen, kreativ werden...) Hier sind ein paar tolle Vorschläge, was man machen kann:

https://www.antenne.com/niedersachsen/tipps_und_service/kinder_und_familie/Ideen-gegen-Langeweile-bei-euren-Kids-id394251.html

3. Planen Sie Ihren Tag

Versuchen Sie Ihren Alltag zu strukturieren, es bietet Ihnen Halt und Stütze. Überlegen Sie vielleicht am Vortag schon Dinge, auf die Sie sich freuen können und Dinge, die gemacht werden müssen und schreiben Sie sie auf Ihren Plan. Beschränken Sie sich bei dem Plan auf wenige Punkte, sodass dieser gut zu erfüllen ist.

4. Das Wichtigste zum Schluss

Bleiben Sie gesund! Wir danken Ihnen, dass Sie stark bleiben und freuen uns alle wieder auf unseren strukturierten Alltag, so wie wir ihn kennen. Achten Sie bis dahin aufeinander.

Liebe Grüße,

Alissa Schubert
Schulsozialarbeit

Sich Hilfe zu holen, ist keine Schwäche, es zeigt Stärke!

Anonym, vertraulich, kostenlos:

- Elterntelefon: 0800 – 111 0550
- Frauen- und Mädchentelefon: 04431 - 948585
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendloche: 116 111
- Mobile Fachberatung OL: 0441 – 17788
- Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt: 04431 – 948585