



Liebe Eltern,

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Situation betrifft uns alle: Schülerinnen und Schüler dürfen die Schulen nicht mehr besuchen, und für viele Eltern ist der Arbeitsalltag in seiner gewohnten Art und Weise unterbrochen. Für Familien stellt dies eine große Herausforderung dar, weil gewohnte Alltagsabläufe und Strukturen nicht mehr vorhanden sind.

Wir wissen nicht, wie lange diese Ausnahmesituation noch anhalten wird. Daher haben wir für Sie aus schulpsychologischer Sicht einige Hinweise zusammengestellt:

Jedes Kind, jede und jeder Jugendliche reagiert auf belastende und verunsichernde Situationen anders. Die meisten Kinder und Jugendlichen passen sich gut an die neue Situation an und erleben wenig Belastung. Einige reagieren möglicherweise ängstlich, verunsichert oder nervös und reizbar. Dabei können körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust auftreten ebenso wie Ein- und Durchschlafprobleme. Andere Jugendliche reagieren mit Unverständnis und Unwillen auf die außergewöhnliche und einschränkende Situation und können sich nur schwer darauf einlassen.

Sie können für sich und Ihr Kind einiges tun. Zeigen Sie Zuversicht, Ruhe und Verantwortungsbewusstsein in Ihren Worten und Taten:

- **Geben Sie Ihrem Kind eine feste Tagesstruktur** mit ausgewogenen Aktivitäten (Lern-, Medien- und Spielzeiten), regelmäßigen gemeinsamen Mahl- und Schlafenszeiten. Auch Jugendliche profitieren von einer festen Struktur. Planen Sie den Tag oder die Woche gemeinsam (z.B. mithilfe eines Übersichtsplans oder Kalenders). Auch Ihnen als Eltern gibt ein abgestimmter Tagesablauf in dieser Situation Struktur und erspart manche Diskussion.
- **In der Regel hat Ihr Kind von seinen Lehrerinnen und Lehrern bereits Aufgaben erhalten bzw. bekommt diese fortlaufend zugesendet.** Versuchen Sie diese Lernangebote fest in der Tagesstruktur zu verankern. Für Kinder und Jugendliche bleibt so ein Teil Ihrer Alltagsrealität erhalten – dies gibt Stabilität. Sollte Ihr Kind überfordert reagieren oder das Pensum nicht bewältigen können, bleiben Sie geduldig und wenden Sie sich gegebenenfalls an die entsprechende Lehrkraft. Bedenken Sie, für Ihr Kind ist dies eine neue Lernsituation und es braucht unter Umständen etwas Zeit, um nach und nach besser selbstständig lernen und arbeiten zu können. Aber auch die Lehrkräfte sammeln Erfahrungswerte mit der neuen Form des Unterrichtens und müssen sich darauf einstellen.

- **Ihr Kind kann von Ihnen lernen, mit der schwierigen Situation besonnen umzugehen.** Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was Ihnen selbst in belastenden Situationen geholfen hat. Sie können als Familie sammeln, was jedem Familienmitglied guttut, ablenkt und Langeweile vorbeugt (z.B. Lesen, mit dem Haustier spielen, Musikhören, Telefonieren, sich Bewegen) und schreiben dies z.B. auf ein großes Blatt Papier. So erhalten Sie eine bunte Auswahl an Verhaltensmöglichkeiten. Auch Sie als Eltern bekommen darüber wieder Kontakt zu Ihren eigenen Stärken und Vorlieben.
- **Verdeutlichen Sie den Kindern und Jugendlichen, dass sie durch die Einhaltung der empfohlenen Maßnahmen einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten.** In diesem Bewusstsein wird es Ihnen selbst und den Kindern und Jugendlichen leichter fallen, die Verhaltensregeln einzuhalten. Schränken Sie also persönliche Begegnungen insgesamt und auch unter Kindern und Jugendlichen sehr stark ein und ermöglichen Sie deshalb bewusst Kontakte vor allem zum Freundeskreis und zu Mitschülerinnen und Mitschülern z.B. mithilfe der sozialen Medien, Video-Chats und des Telefons. Achten Sie auf die Einhaltung der Hygieneregeln. Seien Sie auch hier Vorbild. Erklären Sie die Bedeutung aller Maßnahmen möglichst altersangemessen.

Informieren Sie sich über Aktuelles nur auf seriösen, vertrauenswürdigen Seiten, z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de oder <https://www.hessen.de/>). Beantworten Sie vor diesem Hintergrund Fragen Ihres Kindes ehrlich und auf altersangemessene Weise, denn Kinder haben ein Recht zu wissen, was um sie herum passiert. Besprechen Sie mit Ihrem Kind aber nicht alles, was vielleicht eintreten könnte, um es nicht zu verunsichern. Beschützen Sie Ihr Kind vor unnötig beunruhigenden Bildern aus dem Fernsehen und dem Internet.

Falls die derzeitige Situation bei Ihnen zu Hause zu Belastungen führt und Sie hierzu gerne professionelle Beratung in Anspruch nehmen würden, haben wir im Staatlichen Schulamt von Montag – Freitag in der Zeit von 09:00-12:00 Uhr eine zentrale Telefonnummer für Ihre Beratungsanliegen eingerichtet:

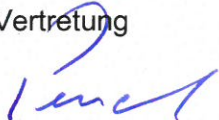
Schulpsychologisches Beratungstelefon
für Eltern und Schülerinnen und Schüler aus Stadt und Landkreis Fulda

0661 / 8390-113

Ich wünsche Ihnen in dieser Situation viel Kraft, Durchhaltevermögen und Fingerspitzengefühl.

Bleiben Sie und Ihre Kinder vor allem gesund!

Mit herzlichen Grüßen
In Vertretung



Harald Persch