

# Zusammenhalten!



*Liebe Eltern,*

wir alle brauchen jetzt Rückhalt und gegenseitige Unterstützung - wir Eltern, unsere Kinder, unsere Lehrer\*innen. Als Elternrat möchten wir einige Anregungen geben, worauf Ihr achten könnt:

- Sorgt für ein sicheres, tröstliches und zuverlässiges Umfeld. Dazu könnte gehören, mehr miteinander zu reden und sich gemeinsam darum zu bemühen, so weit wie möglich normale Routinen einzuhalten (einschließlich Spielen und alltäglichen Aktivitäten), und ruhige Zeiten zu schaffen, in denen man sich unterhalten, zusammen sitzen, lesen oder sich entspannen kann.
- Seid ruhig und aufmerksam bei Fragen und Sorgen Eurer Kinder. Nehmt den Wunsch Eurer Kinder ernst, zu verstehen, was vor sich geht, und sucht gemeinsam nach Antworten.
- Nehmt auch Eure eigenen Ängste und Sorgen ernst! Sucht für Euch nach einem Umgang mit diesen Gefühlen - Familie, Freunde oder auch Beratungsstellen geben dabei guten Rückhalt. Damit seid Ihr Euren Kindern ein Vorbild und lernt gemeinsam, Euch auf die Veränderungen einzustellen.
- Achtet auf Anzeichen von Stress bei Euch und Euren Kindern. Überlegt, was Euch in solchen Augenblicken gut tut, um wieder gelassener zu werden.
- Ermutigt Eure Kinder dazu, ihre Ideen und Gefühle kreativ auszudrücken. Dies kann zum Beispiel durch Musik, Zeichnen oder das Schreiben von Texten geschehen.
- Sprecht über Belastbarkeit und Mut. Erzählt inspirierende Geschichten und helft den Kindern zu verstehen, dass Besinnung, Mut und starke Familienbande Wege sein können, um Herausforderungen zu begegnen und sinnvolle Wege nach vorn zu finden.

Ihr erreicht uns mit Rückmeldungen und Wünschen unter [elternrat@ebert-gymnasium.de](mailto:elternrat@ebert-gymnasium.de) .

*Wir greifen Eure Fragen zuverlässig auf!*

*Euer Elternrat*