

# Держитесь вместе!



Дорогие родители,

сейчас все мы нуждаемся в поддержке и взаимопомощи – мы сами, наши дети и наши учителя. Как родительский комитет, мы бы хотели поделиться с Вами некоторыми соображениями о том, на что следует обратить внимание:

- Обеспечьте безопасную, комфортную и надежную среду. Это может включать в себя больше разговоров друг с другом и совместную работу по поддержанию нормального режима, насколько это возможно (включая игры и ежедневные занятия), а также создание спокойного времени для разговоров, сидения вместе, чтения или отдыха.
- Относитесь спокойно и внимательно к вопросам и заботам Ваших детей. Отнеситесь серьезно к их желанию детей понять, что происходит, и ищите ответы вместе.
- Также серьезно отнеситесь к своим собственным страхам и заботам! Постарайтесь найти способ справиться с этими чувствами - семья, друзья или консультационные центры окажут Вам хорошую поддержку. Таким образом Вы покажете пример для подражания своим детям и вместе научитесь приспосабливаться к изменениям.
- Следите за признаками стресса у Вас и Ваших детей. Подумайте о том, что хорошо для Вас в такие моменты, чтобы снова прийти в более уравновешенное состояние.
- Поощряйте детей творчески выражать свои идеи и чувства. Это можно сделать с помощью музыки, рисования или написания текстов.
- Говорите о стойкости и мужестве. Рассказывайте вдохновляющие истории и помогайте детям понять, что размышления, мужество и крепкие семейные связи могут стать способами решения проблем и поиска путей продвижения вперед.

Вы можете дать нам обратную связь и написать свои пожелания на [elternrat@ebert-gymnasium.de](mailto:elternrat@ebert-gymnasium.de) .

**Мы обязательно ответим на Ваши вопросы!**  
**Ваш Родительский комитет**