

*Restez groupés !*



*Chers parents,*

nous avons tous besoin de soutien et d'assistance mutuelle maintenant - nous, les parents, nos enfants, nos enseignants. En tant que conseil des parents, nous aimerions vous donner quelques suggestions sur ce que vous pouvez rechercher :

- Fournir un environnement sûr, confortable et fiable. Il pourrait s'agir de se parler davantage et de travailler ensemble pour maintenir autant que possible une routine normale (y compris les jeux et les activités quotidiennes), et de créer des moments de calme pour parler, s'asseoir ensemble, lire ou se détendre.
- Soyez calme et attentif aux questions et préoccupations de vos enfants. Prenez au sérieux le désir de vos enfants de comprendre ce qui se passe et cherchez ensemble des réponses.
- Prenez également vos propres craintes et inquiétudes au sérieux ! Essayez de trouver un moyen de faire face à ces sentiments - la famille, les amis ou même les centres de conseil vous apporteront un bon soutien. Ainsi, vous serez un modèle pour vos enfants et apprendrez ensemble à vous adapter aux changements.
- Faites attention aux signes de stress chez vous et vos enfants. Pensez à ce qui est bon pour vous dans de tels moments pour vous détendre à nouveau.
- Encouragez vos enfants à exprimer leurs idées et leurs sentiments de manière créative. Cela peut se faire par la musique, le dessin ou l'écriture de textes.
- Parlez de résilience et de courage. Racontez des histoires inspirantes et aidez les enfants à comprendre que la réflexion, le courage et des liens familiaux solides peuvent être des moyens de relever les défis et de trouver des moyens significatifs d'aller de l'avant.

Vous pouvez nous faire part de vos commentaires et de vos souhaits à l'adresse [elternrat@ebert-gymnasium.de](mailto:elternrat@ebert-gymnasium.de) .

*Nous répondrons à vos questions de manière fiable !*

*Votre conseil des parents*