

*Birlik olalım!*



*Sevgili veliler,*

hepimizin- biz ebeveynlerin, çocuklarımızın ve öğretmenlerimizin şu olağandışı günlerde desteğe ve karşılıklı yardımlaşmaya ihtiyacı var. Biz ebeveyn temsilcileri olarak nelere dikkat edebileceğiniz konusunda sizlere bazı önerilerde bulunmak istiyoruz:

- Güvenli, rahat ve sıcak bir ortam sağlayınız. Bunun için birbirinizle daha fazla konuşmak ve eskisi gibi normal günlük rutin yaşamda birlikte oyunlar oynamak ve günlük aktiviteleri yapmaya devam ettirmek faydalı olabilir. Mümkün olduğunca sohbet etmek, birlikte oturmak ve okumak veya rahatlamak için sakinleştirici ortamlar oluşturmak fayda sağlayabilir.
- Çocuklarınızın soru ve endişelerine karşı sakin ve anlayışlı olun. Çocuklarınızın nelerin olup bittiğini anlama arzusunu ciddiye alın ve birlikte cevap arayın.
- Kendi korku ve endişelerinizi de ciddiye alın! Bu duygularla başa çıkmak için - aile, arkadaş veya danışma merkezlerinin desteğini arayın. Çocuklarınız için bir rol modelsiniz ve böyle yaparak onlarla birlikte bu değişikliklere uyum sağlamayı öğrenmiş olursunuz.
- Siz ve çocuklarınız üzerindeki stres belirtilerine dikkat edin. Böyle anlarda tekrar rahatlamak için neleri yapabileceğinizi önceden düşünün.
- Çocuklarınızı fikir ve duygularını yaratıcı bir şekilde ifade etmeye teşvik edin. Bu, örneğin müzik ve resim yaparak ya da metin yazarak olabilir.
- Dayanıklılık ve cesaret hakkında konuşun. İlham verici hikayeler anlatın ve çocuklara sakin ve cesaretli olmanın, güçlü aile bağlarının zorluklarla yüzleşmenin ve ileriye dönük anlamlı yollar bulmanın yolları olabileceğini anlamalarına yardımcı olun.

Bize [elternrat@ebert-gymnasium.de](mailto:elternrat@ebert-gymnasium.de) adresinden dilek ve temennilerinizi yazabilirsiniz.

*Sorularınızı ciddiye alıyoruz!*

*Ebeveyn temsilciler kurulu*