



Corona everywhere! – Alltagstipps für Eltern

Liebe Eltern,

die aktuelle Situation macht es uns nicht einfach in Kontakt zu bleiben. Gerade deshalb ist es wichtig zu wissen, an wen man sich wenden kann und wie man einigermaßen stressfrei durch die nächste Zeit kommt.

Einige Tipps für zuhause:

- Halten Sie Tagesstrukturen auch in stressigen Zeiten aufrecht. Diese geben uns Sicherheit und reduzieren dadurch unser Stressempfinden.
- Sprechen Sie über die aktuelle Situation und die daraus resultierenden Probleme mit Ihrem Kind und mit der Familie. Hören Sie dabei aufmerksam zu.
- Achten Sie – unter Beachtung der Kontaktbeschränkungen - auf ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft, wo Sie die seltenen wichtigen Sonnenstrahlen einfangen.
- Damit Sie immer auf den neusten Stand sind: Vernetzen Sie sich mit anderen Eltern und besprechen Sie Kommunikationswege der Schule, um nicht den Anschluss zu verlieren.
- Auch Sie haben aktuell viel Stress und müssen sich an neue Gegebenheiten anpassen. Reden Sie in der Familie auch über Ihre Gefühle, damit Kinder verstehen, warum Sie in manchen Situationen so reagieren, wie Sie reagieren.
- Stay positive! Eine gesunde positive Grundhaltung überträgt sich auch auf Ihre Familie. 😊

bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch die kühle Jahreszeit!

Manuela Pracht

Referentin für Schulpsychologie

✉ Manuela.Pracht@schulamt.thueringen.de