

## Umgang mit den Maßnahmen zum Corona-Virus

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

die durch das neuartige Coronavirus verursachte Krankheit COVID-19 betrifft uns alle: Ihr, die Schülerinnen und Schüler könnt unsere Schule nicht mehr besuchen, Sie als Eltern stehen plötzlich vor ganz neuen Herausforderungen. Der Katastrophenfall wurde ausgerufen und viele können wegen Ausgangsbeschränkungen und häuslicher Quarantäne die eigene Wohnung nicht mehr verlassen. Auch wir wissen nicht, welche Maßnahmen in den nächsten Tagen und Wochen noch getroffen werden. Diese besondere Situation verunsichert uns alle. Daher haben wir, in Zusammenarbeit mit unserem Schulpsychologen, folgende Hinweise und Hilfsangebote zusammengestellt:

Als sehr hilfreich hat sich in belastenden Situationen erwiesen, wenn sich vertraute Personen gerade jetzt besonders viel Zeit für die Kinder und Jugendlichen nehmen, Sorgen und Gefühle ernst nehmen, zuverlässig ansprechbar bleiben und gut zuhören. Dies kann helfen, auch unangenehme Gefühle anzunehmen und zuzulassen, diese aber keinesfalls zu bestärken.

Unterstützen Sie als Eltern Ihr Kind mit viel Zuwendung und Geduld und geben Sie sich und Ihrem Kind die Möglichkeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich täglich neu daran anzupassen.

Vermitteln und erklären Sie die aktuelle Situation und besprechen Sie wie man einer Infektion angemessen und verhältnismäßig vorbeugen kann.

Besprechen und erklären Sie auch die Notwendigkeit der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten mit Ihrem Kind als geeignete Maßnahmen um eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers verlangsamen.

Für das Bedürfnis nach sozialen Kontakten, gerade wenn Besuche von Freunden, Großeltern, wichtigen Bezugspersonen im Moment nicht möglich sein sollten, sind die soziale Medien natürlich hilfreich: Nehmen Sie diese Kontaktmöglichkeiten in Anspruch.

Sinnvoll ist es dabei, sich selbst zu schützen, indem man sich von Gesprächen, Berichten, Bildern, Kommentaren in sozialen Netzwerken, die zu einer Verstärkung der Angst führen könnten, fernhält. Informieren Sie sich aber über die allgemeine Situation auf seriösen Websites wie z.B. auf der Seite des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)).

Gewohnheiten sollten beibehalten werden wie z.B. ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenzeiten, da dies Halt und Sicherheit gibt.

Man sollte darauf achten, was einem selbst im Moment gut tut. Vielleicht braucht man Ablenkung in Form von Musik, Fernsehen, Bewegung, Büchern, oder auch PC-Spielen, Sport und frischer Luft. Vielleicht möchte man sich auch im Rahmen einer Video-oder Telefonkonferenz mit anderen austauschen. Positive Aktivitäten und Ablenkung können die Verarbeitung in einer belastenden Situation erleichtern.

Hilfreich ist es ebenfalls, die Möglichkeit wahrzunehmen, sich mental zu betätigen, z.B. durch die Lernangebote der Schule auf mebis.

Man sollte sich in dieser besonderen Lage nicht entmutigen lassen und sich bemühen Sie sich, eine positive Lebenseinstellung zu wahren, da sich dies auf die Familie überträgt und Zuversicht und Sicherheit vermitteln kann.

Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert anders. Manche spüren körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Appetitverlust. Manche sind sehr ängstlich, sehr verunsichert oder besonders nervös und reizbar. Andere wiederum haben Ein- und Durchschlafprobleme. Es gibt aber auch Kinder und Jugendliche, die keine offensichtlichen Stressanzeichen zeigen.

Sollten Sie als Eltern oder ihr als Schülerinnen und Schüler in den nächsten Tagen Unterstützung benötigen, so empfehlen wir folgende Hilfsangebote:

<https://www.pi-muenchen.de/unerwartet-schulfrei/>

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>

[https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT\\_2020/Covid-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern\\_LS.html#doc13842564bodyText1](https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html#doc13842564bodyText1)

Telefonische Beratung leisten die Kolleginnen und Kollegen vom zentralen schulpsychologischen Dienst (ZSPD). Dieser ist unter 089-23366500 bzw. unter [schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de) erreichbar.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team der städt. Werner-von-Siemens-Realschule