



Sehnde, den 23.03.2020

Liebe Eltern der Grundschule Breite Straße,

heute wenden wir uns an Sie, um Ihnen einige Tipps für die nächste Zeit mit auf den Weg zu geben, wie Sie mit der veränderten gesellschaftlichen Situation, auch im häuslichen Umfeld, umgehen können.

Gerade Ihre Kinder werden vor eine besondere Herausforderung gestellt, die nicht einfach ist.

- Warum kann ich mich nicht mit den anderen Kindern treffen, mit ihnen spielen und zusammen Spaß haben?
- Warum darf ich nicht mehr auf den Spielplatz, Fußballplatz?
- Warum darf ich Oma und Opa nicht mehr besuchen?
- Warum darf ich nichts anfassen?  
(- Warum darf ich nicht rausgehen?)

Solche oder ähnliche Fragen werden Ihnen sicherlich in letzter Zeit von Ihren Kindern häufig gestellt worden sein.

Folgende **Tipps** können Ihnen vielleicht weiterhelfen.

### **1. Aufklärung:**

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen darüber sprechen, was gerade (draußen in der Welt) passiert. Es gibt mittlerweile auch Kinderbücher, die auf verständliche Weise auch über Covid 19 aufklären, zum Beispiel das Buch „Ein Virus geht auf Reise“ (ab 3 Jahren).

Mit älteren Kindern kann man darüber sprechen, was der Virus mit unserem Körper macht, wie er sich übertragen kann, und wie ich mich am besten schützen kann. Es kann auch hilfreich sein, sich mit Ihren Kindern gemeinsam Kindernachrichten „logo“ anzuschauen.

Bitte bleiben Sie selbst möglichst entspannt, ruhig und erzeugen bitte keine Panik. Ihre Kinder benötigen besonders jetzt eine ruhige, konstante, stabile Beziehung. Wenn Sie selbst von Ängsten „übermannt“/„überfraut“ werden, kann der bessere Weg sein, telefonisch Kontakt zu anderen Erwachsenen aufzunehmen, um sich darüber auszutauschen.

Kostenlose telefonische Beratung erhalten Sie auch unter dem Elterntelefon „NummerGegenKummer“: **0800 /11 10 550**

montags- freitags (9.00 Uhr-11.00 Uhr)

dienstags/donnerstags (17.00 Uhr-19.00 Uhr)

## **2. Sicherheit durch Struktur**

Achten Sie bitte darauf, dass tägliche Routinen einigermaßen beibehalten werden können. Dieses gibt Ihren Kindern Sicherheit.

## **3. Planung in Phasen von Quarantäneaufenthalt/Ausgangssperren:**

Planen Sie gemeinsam, wie Sie es sich zu Hause gemütlich machen können. Welche Spiele wollen wir spielen? Was wollen wir essen?

- Wann ist Zeit für jeden Einzelnen, Zeit für Gemeinsames?
- Weitere Ideen entnehmen Sie bitte beiliegendem Kinderbrief.

Wir wünschen Ihnen, eine möglichst entspannte Familienzeit zu Hause.

Passen Sie auf sich und Ihre Familie gut auf! Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Grundschule Breite Straße