

## Liebe Eltern,

gerade jetzt in dieser herausfordernden Zeit ist ein Blick auf die **Psychosoziale Stärkung** wertvoll. Mich erreichte ein Schreiben der Schulpsychologin Andrea Blendinger mit Links, die wertvolle Tipps enthalten. Diese zeigen, wie man das eigene Verhalten, die Gestaltung von sozialen Kontakten und den Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen vielfältig positiv beeinflussen kann. Bitte beachten Sie, dass manche Beiträge eher für Jugendliche gedacht sind. Sehen Sie sich die Seiten bitte erst selbst an, bevor Sie diese Ihren Kindern zeigen. Aber auch auf den Seiten für Jugendliche finden Sie leicht umsetzbare Vorschläge, die für jüngere Kinder geeignet sind, beispielsweise die Mutsätze oder das Positiv-Tagebuch.



### Für Kinder und Jugendliche:

[www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info)

[www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche](http://www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche)

### Für Eltern:

[www.corona-und-du.info/eltern](http://www.corona-und-du.info/eltern)

[www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien](http://www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien)

[www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-familien-in-der-coronazeit](http://www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-familien-in-der-coronazeit)

Frohe Feiertage!

Dagmar Göpfrich, Beratungslehrerin