Schulpsychologische Beratungsstelle Bochum

51 FPZ 4 – Familienpädagogisches Zentrum

Liboriusstr. 39, 44807 Bochum, Tel.: 0234 33394 21

Mail: schulpsychologie@bochum.de

Tipps für Eltern, um schwierigen schulbezogenen Situationen zu begegnen

Liebe Eltern,

wir wenden uns heute mit einigen Hinweisen an Sie, damit es Ihnen und Ihren Kindern in dieser besonderen Zeit gut gelingen kann, dass Thema „Schule“ im Alltag zu Hause präsent zu halten und sich ebenso gedanklich auf den Wiedereinstieg in den Schulalltag vorzubereiten.

Einige Schülerinnen und Schüler freuen sich auf den Schulstart, für andere kann die Wiederaufnahme des Unterrichts eine Herausforderung sein. Vor allem Kinder und Jugendliche, die schon vor der unterrichtsfreien Zeit viele Fehlstunden hatten oder nur sehr widerwillig in die Schule gegangen sind, könnten verstärkt mit Angst und Widerstand auf den ersten Schultag reagieren. Dies kann zu einer großen Belastung für die ganze Familie werden.

Es ist nur natürlich, wenn Sie als Eltern froh sind, dass das Thema Schulbesuch zurzeit vom Tisch ist, insbesondere, wenn das Thema schon länger mit Ärger oder Sorgen verbunden ist und Sie zurzeit viele andere Themen und Herausforderungen bewältigen müssen.

Durch die Schulschließungen sind die Ängste oder negativen Auswirkungen (Bauchschmerzen/Traurigkeit etc.) der Schülerinnen und Schüler in manchen Familien reduziert, wohingegen es in anderen Familien zurzeit zu vermehrten Konflikten kommt, weil die Aufgaben nun zu Hause erledigt werden müssen.

Vielleicht haben Sie jetzt schon Sorgen, wie es nach der Öffnung der Schulen weitergehen soll oder Sie stoßen aktuell an Ihre Grenzen, wenn es darum geht, Ihre Kinder dazu zu motivieren ihre schulischen Aufgaben zu bearbeiten.

Wenden Sie sich gerne frühzeitig an eine Beratungsstelle, sodass wir Sie im Vorfeld unterstützen können. Die Angst, in die Schule zu gehen oder das Ablehnen von schulischen Aufgaben kann viele Ursachen haben. Wir beraten Sie gerne kostenfrei und vertraulich. In der aktuellen Zeit beraten wir Sie telefonisch.

Was können Sie als Eltern unterstützend tun?

Bezug zur Schule beibehalten

Geben Sie dem Thema „Schule“ einen Platz im Leben Ihres Kindes. Das heißt:

- Achten Sie (so gut es geht) darauf, dass Ihr Kind seine Schulaufgaben macht (am besten vormittags). Dies ist günstig, da das Kind dann im Rhythmus der Schule bleibt und die bekannte Struktur aufrecht erhalten bleibt. Strukturen geben viel Sicherheit. Wenn die Erledigung der Aufgaben bei Ihnen zu mehr Streit und Konflikten führt, dann lesen Sie unsere Hinweise A1 auf S. 7.
- Interessieren Sie sich für den Inhalt der Schulaufgaben. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, woran es arbeiten soll. Lesen Sie sorgfältig, was Ihr Kind geschrieben hat und seien Sie großzügig mit Lob und sehr sparsam mit Kritik. Das stärkt die Motivation.
- Überlegen Sie, ob andere Menschen Sie bei dieser Aufgabe unterstützen können. Kann z.B. ein(e) nahstehende(r) Verwandte(r) ab und zu anrufen und sich nicht nur nach dem allgemeinen Wohlbefinden des Kindes erkundigen, sondern auch danach, wie er/sie mit den Schulaufgaben klarkommt?
- Haben Sie die Kontaktdaten der Lehrkräfte? Können Sie die Klassenleitung, die Lieblingslehrkraft oder eine Person aus der Schulsozialarbeit bitten, ab und zu einmal anzurufen und ein paar aufmunternde Worte an Ihr Kind zu richten? Wenn Sie diese Möglichkeit nutzen möchten, lesen Sie weiter auf Seite 8 zum Thema „Kontakt mit Schule / Lehrkräften / OGS“.
- Machen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Gedanken über den ersten Schultag nach den Schulschließungen. Planen Sie den Tag. Was möchte Ihr Kind zum Frühstück essen? Soll eine Freundin oder ein Freund es morgens abholen? Was werden Sie tun und was kann Ihr Kind tun, wenn es morgens unter körperlichen Beschwerden leidet? Wie kann sich Ihr Kind belohnen/wie können Sie Ihr Kind belohnen, wenn es sich seinen Ängsten gestellt hat? Genauere Planungsideen finden Sie unter A3 auf Seite 9.

Kontakt zu Freunden beibehalten

Schule ist nicht nur ein Ort zum Lernen, sondern auch ein Ort der Begegnung und Kontaktpflege. In der schulfreien Zeit fehlt gerade dieser persönliche soziale Kontakt. Der Erhalt der Kontakte in der schulfreien Zeit, könnte den Wiedereinstieg in den Schulalltag

erleichtern. Ermuntern Sie Ihr Kind, *Social Media* und Telefon zu nutzen. Gerade Peers sind häufig mit ein wichtiger Grund wieder die Schule besuchen zu wollen.

Atmosphäre und Bedingungen zu Hause schaffen

Durch den Wegfall des Schulbesuches ist für viele auch die klare Orientierung und Struktur weggebrochen. Halt und Sicherheit sind in Zeiten, in denen wir uns unsicher fühlen, besonders wichtig. Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit, indem Sie die schulfreien Wochen gemeinsam planen. Versuchen Sie dabei so viel Normalität wie möglich beizubehalten:

- Behalten Sie Ihre gewohnten Schlafens- und Aufstehzeiten bei / oder führen Sie sie wieder ein. Lassen Sie das Kind abends nicht zu lange wach bleiben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das wichtig ist, damit es sich bei Wiederaufnahme des Unterrichts nicht zu sehr umgewöhnen muss.
- Entwerfen Sie mit Ihren Kindern zusammen einen Tagesplan, an den sich alle halten. Wenn Kinder mitgestalten und -entscheiden, halten sie sich eher an Absprachen, als wenn diese ihnen aufgetragen wurden.
- Bauen Sie dabei die Zeit für schulische Aufgaben am Morgen ein. Achten Sie auf eine gute Lernumgebung. Sind störende Reize in Sicht (z.B. Fernseher oder Computer)? Richten Sie einen möglichst störungsfreien Lernplatz ein (siehe A4 auf Seite 11 zum Thema „Positives Lernumfeld“)
- Planen Sie Ruhephasen und aktive Spielzeiten als wichtige „Programmpunkte“ ein. Versuchen Sie, Ihrem Kind genügend Bewegung zu ermöglichen. Dies unterstützt auch die Konzentration bei den Aufgaben (mehr dazu in A5 auf Seite 11 zum Thema „Bewegung und Spaß“).
- Strukturieren Sie die Medienzeiten ihrer Kinder, treffen sie hierfür klare Absprachen. Achten Sie darauf, dass das Kind nachts keinen Zugang zu Handy, Computer oder Spielekonsolen hat. Dies ist der häufigste Grund für einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus.
- Den gemeinsam erarbeiteten „Stundenplan“ können Sie für alle sichtbar an die Wand hängen.

Akzeptanz

Angst, Unsicherheit und auch Gereiztheit sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation. Eltern können ihren Kindern Sicherheit vermitteln, wenn sie selbst möglichst klar, ruhig und gelassen sind. Das fällt nicht immer leicht.

- Investieren Sie auch Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität.
- Wenn Sie Sorgen und Ängste haben, teilen Sie diese mit anderen Erwachsenen oder suchen Sie, wenn nötig, eine Beratungsstelle auf. Die Kontakte finden Sie am Ende dieses Briefs.
- Wenn Sie positiv an die Schule denken, wird es auch Ihr Kind leichter haben, vertrauensvoll zu sein und die aktuelle Situation und den Schulbesuch positiver zu sehen.
- Nehmen Sie alle, auch die problematischen Gefühle Ihres Kindes ernst, indem Sie dem Kind zeigen, dass Sie die Gefühle gehört und verstanden haben.
- Versuchen Sie nicht, dem Kind seine Ängste oder Sorgen auszureden. Zeigen Sie stattdessen Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes, ohne sie zu dramatisieren.
- Wenn Ihr Kind nicht mehr in die Schule gehen möchte, hören Sie Ihrem Kind zu und fragen Sie nach. Trotzdem ist es wichtig, Ihren Standpunkt deutlich zu machen, dass Ihr Kind wieder in die Schule gehen soll. Überlegen Sie gemeinsam (oder mit unserer Hilfe), was Sie tun können, um es Ihrem Kind leichter zu machen.
- Versuchen Sie gelassen und einfühlsam zuzuhören.

Erziehungsarbeit ist Beziehungsarbeit

- Denken Sie daran, dass Erziehungsarbeit vor allem Beziehungsarbeit ist. Sicher tun Sie schon viel, um eine gute Beziehung zu Ihrem Kind zu haben. Konflikte und Streit können diese aber stören. Auf lange Sicht wird Ihr Kind nur dann Ihren Anweisungen zum Thema Schule folgen, wenn Sie eine (im Großen und Ganzen) gute Beziehung zu ihm / ihr haben. Geben Sie Ihrem Kind in allen Lebensbereichen positive Aufmerksamkeit. Lassen Sie nicht in jede Kommunikation mit Ihrem Kind das (unerfreuliche) Thema Schule einfließen. Ihr Kind und Sie brauchen auch einmal eine Pause von schwierigen Themen. Auf Seite 12 finden Sie eine Übung zur Stärkung der Beziehung (A6).

Und wenn alles Versuchte nichts nützt oder sich nicht umsetzen lässt?

Jede Situation ist unterschiedlich und es gibt viele Gründe, warum Sie noch keine Lösung gefunden haben. Wenn diese Tipps und Ideen nicht ausreichend sind, müssen Sie mit Ihren Sorgen und Problemen nicht allein bleiben. Wenden Sie sich an die Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Bochum oder an die Erziehungsberatungsstellen. Wir helfen Ihnen gerne mit Beratungsgesprächen am Telefon weiter.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Schulpsychologischen Beratungsstelle Bochum

Kontaktmöglichkeiten:

Schulpsychologische Beratungsstelle
Liboriusstraße 39
44777 Bochum
Tel.: 0234 3339-421
Fax: 0234 3339-429

Erziehungsberatung Bochum-Harpen
Liboriusstraße 39
Telefon: 0234 3339-444
Telefax: 0234 3339-417

Erziehungsberatung Bochum-Langendreer
Carl-von-Ossietzky-Platz 1
Telefon: 0234 910-9472
Telefax: 0234 910-9448

Erziehungsberatung Bochum Wattenscheid
Lyrenstraße 41
Telefon: 02327 8382-310
Telefax: 02327 8382-320

Erziehungsberatung Südwest
Brantropstraße 14
Telefon: 0234 47695-427
Telefax: 0234 47695-428

Anhang: Weiterführende Informationen:

A1: Konflikte und Streit bei schulischen Aufgaben

Streit und Konflikte gibt es in jeder Familie und in der Regel auch Wege, diese zu bewältigen. Wenn sich der Streit allerdings vor allem rund um schulische Themen dreht, können diese zu einer großen Belastung werden. Insbesondere, wenn es um den Schulbesuch oder die Schulaufgaben geht, steigt der Druck bei Familien. Daher werden Eltern oft hilflos oder greifen zu Strafen oder Drohungen, obwohl sie das selber nicht möchten.

Grundsätzlich ist es günstig, mit Ihrem Kind zu sprechen, wieso es sich nicht an die Aufgaben setzen möchte. Vielleicht gibt es Ihnen eine konkrete Antwort, die Ihnen hilft, die Situation zu verändern.

Auch können Über- oder Unterforderung, mangelnde Motivation, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsdruck, motorische Unruhe, Schwierigkeiten in bestimmten Themenbereichen, familiäre Situationen und vieles mehr Gründe dafür sein. Sicher haben Sie schon viel versucht.

Hier möchten wir Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie sich beim Thema Schule als Eltern (-teil) verhalten können. Dieses Vorgehen empfiehlt sich, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Kind grundsätzlich die Aufgaben bewältigen kann. Sollte dies nicht so sein, können Sie sich gerne bei uns beraten lassen.

Um aus Streit und Ohnmachtsgefühlen herauszukommen, können Sie die Technik der Beharrlichkeit ausprobieren und sich Unterstützung organisieren (Rhode/Meis, 2014 & Omar/Streit, 2016). Dabei ist eine Haltung sinnvoll, die besagt „Ich weiß, ich kann dich nicht zwingen, aber ich werde beharrlich sein“. Dies bedeutet, dass Sie „dran bleiben“, auch wenn Sie keine Macht über das Verhalten Ihres Kindes haben. Wenn Sie beispielsweise einen Tagesablauf entwickelt und beschlossen haben, dann weisen Sie Ihr Kind auf die Aufgabe hin („Es ist nun 8.30 Uhr und wir haben vereinbart, dass du dich nun an deinen Schreibtisch setzt und mit deinen Aufgaben beginnst. Ich möchte, dass du dich nun an deine Aufgaben setzt.“). Bleiben Sie jetzt 40-60 Sekunden bei Ihrem Kind stehen und machen Sie nichts anderes. Sobald Ihr Kind der Aufforderung nachkommt, können Sie es loben oder sich bedanken. Wenn Ihr Kind sich weigert oder ablenkt, wiederholen Sie in anderen Worten die Aufforderung. („Ich sehe, dass du lieber etwas anderes machen möchtest, ich möchte, dass du dich wie vereinbart an deine Aufgaben setzt.“ / „Bitte beginne nun mit deinen Aufgaben.“). In diesen ersten 60 Sekunden bleiben Sie ruhig und freundlich. Bitte beachten Sie, dass sich diese Zeit sehr lange anfühlen kann. Es lohnt sich, wenn Sie durchhalten! Wenn Sie damit nicht weiterkommen, geben Sie eine Möglichkeit, dass Ihr Kind sich selbst dafür entscheidet,

ihrer Aufforderung nachzukommen („Ich sehe nun für fünf Minuten nach deiner Schwester /Bruder/ gehe in die Küche und komme gleich wieder. Ich bitte dich, in der Zeit mit deinen Aufgaben zu beginnen“). Dies ist für manche Kinder leichter, wenn sie einen Moment Zeit haben und sich dann „eigenständig“ entscheiden können. Kommen Sie unbedingt nach der abgesprochenen Zeit wieder (ansonsten ist es schwierig begreiflich zu machen, dass sich Ihr Kind an Absprachen halten soll, wenn es auch Ihnen nicht gelingt). Loben Sie Ihr Kind, wenn es begonnen hat zu arbeiten („Schön, dass du schon gestartet hast“) oder wiederholen Sie eine Aufforderung („Ich möchte, dass du dich nun an deine Aufgaben setzt“). Lassen Sie hier das Bitte weg und werden Sie etwas nachdrücklicher. Warten Sie auch hier 40-60 Sekunden neben Ihrem Kind (oder in der Nähe, sodass Sie präsent, aber nicht bedrohlich sind). Viele Kinder geben nach, wenn sie merken, dass Sie als Eltern beharrlich bleiben, da die Kosten-Nutzen-Rechnung nun nicht mehr stimmt. Es kann allerdings sein, dass Sie dies einige Male wiederholen müssen, da Ihr Kind sich an Ihre Beharrlichkeit gewöhnen muss.

Es ist außerdem hilfreich, wenn Sie sich „Verstärkung“ holen. Beispielsweise können Sie mit Ihrem Partner/Partnerin, weiteren Familienmitgliedern, Lehrkräften oder pädagogischen Kräften der Schule, Eltern von Freundinnen und Freunden oder anderen Vertrauenspersonen sprechen. So stehen Sie Ihrem Kind nicht „alleine“ gegenüber, sondern können in der „Wir-Form“ sprechen. Eventuell können Absprachen auch mit einzelnen oder mehreren Personen getroffen werden („WIR haben die Absprache getroffen, dass du nun deine Aufgaben beginnst und WIR möchten, dass du nun damit startest“.).

A2: Kontakt mit Schule / Lehrkräften / OGS

Der Erhalt des Kontaktes zur Lehrkraft, als Bezugsperson in der Schule, ist enorm wertvoll in der schulfreien Zeit. Durch einen regelmäßigen Kontakt kann eine tragfähige Beziehung aufgebaut und unterstützt werden, sodass Vertrauen entstehen kann und mögliche Ängste abgebaut werden können. Dabei ist es wichtig, dass der Kontakt positiv gestaltet wird. Dies könnte vielfältig aussehen:

- Falls das Kind Schwierigkeiten bei der Erfüllung der Aufgaben hat, könnte es wichtig sein, in persönlichen Telefongesprächen und Videochats zu schauen, was die Situation für den Schüler / die Schülerin entlasten könnte: Können Aufgaben angepasst oder verringert werden? Gibt es die Möglichkeiten des virtuellen Unterrichts in bestimmten herausfordernden Fächern? Können andere Unterstützungsangebote gemacht werden?
- Gibt es die Möglichkeit, dass feste Zeiten für einen persönlichen Kontakt vereinbart werden? Wie oft kann dies geschehen, um eine Regelmäßigkeit zu erhalten?

- Wie kann der erste Schultag nach der Schulschließung vorbereitet werden? Was kann die Lehrkraft tun, um zu vermitteln, dass sie und die anderen Personen in der Schule sich freuen, das Kind / den Jugendlichen zu sehen.

A3: Erster Schultag nach der Schulschließung

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Kinder nicht mehr in die Schule gehen wollen oder Angst und Widerstand entwickeln. In Zeiten von Corona sind Vorsicht und Umsicht angebracht. Angst bezüglich der Schule im Allgemeinen oder Leistung geht allerdings häufig mit einem hohen Leidensdruck bei den Schülerinnen und Schülern und der Familie einher.

Sollten Sie als Familie und Ihr Kind Sorge vor Corona und um die Gesundheit Ihres Kindes haben, dann finden Sie im Internet Informationen unter http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/eltern/index.html .

Hier soll es um darüberhinausgehende Ängste gehen.

Grundsätzlich ist Angst ein sinnvolles Gefühl, das uns vor Gefahren warnen soll. Wenn sich Angst vor dem Schulbesuch entwickelt, gibt es meist zunächst kleine Äußerungen. Irgendwann kommt ein Punkt, an dem Schülerinnen und Schüler subjektiv das Gefühl haben, die Angst nicht mehr auszuhalten. Wenn sie nun den Schulbesuch vermeiden, erfahren sie, dass sich Angst und Anspannung reduzieren oder verschwinden. Das Kind lernt: Wenn ich nicht in der Schule bin / nicht in die Schule gehe, dann geht die Anspannung zurück. In der Regel wird dadurch das Vermeidungsverhalten ausgebaut, wenn nicht entsprechend gehandelt wird. Aus psychologischer Sicht führt die Vermeidung jedoch zu einer Verstärkung der Angst.

Für Eltern ist dies ein sehr schwieriger Part. Sie haben die Aufgabe, das Kind in die Schule zu schicken, auch wenn es das nicht möchte. Eine neue Lernerfahrung ist jedoch aus psychologischer Sicht das Beste, was Ihr Kind machen kann, um die Angst langfristig abzubauen. Wenn Ihr Kind lernt, dass es die Angst durch eine Aufgabenbewältigung oder das Verbleiben in der Schule bewältigen kann, ist dies ein wichtiger Schritt.

Falls möglich suchen Sie den Kontakt zu den Lehrkräften Ihres Kindes oder den Schulsozialarbeitenden an der Schule. Vielleicht können Sie so bereits Lösungsideen entwickeln und Ihre Perspektive erweitern.

So können Sie anschließend den Tag der Rückkehr in die Schule ggf. besser planen:

- Wer weckt Ihr Kind, zu welcher Zeit? Versuchen Sie nicht in Hektik zu geraten. Planen Sie lieber etwas mehr Zeit ein, damit Vermeidungsverhalten Sie nicht in Stress bringt.
- Wer bringt ihn/sie? Kann er/ sie von Freunden oder Freundinnen abgeholt werden?
- Was kann Ihr Kind tun, wenn es im Vorfeld Angst hat? Vielleicht hilft es bei jüngeren Kindern, ein Kuscheltier, ein Buch oder eine Figur der Lieblingssuperheldin/Superhelden mitzunehmen. Kann es sich dadurch ablenken, dass Sie auf dem Schulweg ein Spiel spielen? Wenn es hilfreich ist, können Sie ihr Kind in den Arm nehmen. Auch Nähe kann Stress reduzieren.
- Kann jemand Ihr Kind empfangen? Vielleicht kann eine vertraute Person Ihr Kind auf dem Schulhof Ihr Kind treffen und in die Klasse begleiten?
- Bleibt es bei der alten Sitzordnung / kann abgesprochen werden, dass der Schüler/ die Schülerin neben einem Freund/Freundin oder bei der Lehrkraft sitzt (entsprechend, wie Ihr Kind es als hilfreich empfindet)?
- Wann kann der Schüler/Schülerin frühestens abgeholt werden?
- Welche Leistungsanforderungen werden am ersten Tag gestellt, welche nicht? Dies ist hilfreich, um Erfolgserlebnisse zu fördern. Bitte vermeiden Sie Kommentare wie „Du hast ja deine Aufgaben zu Hause nicht geschafft – mal gucken, wie es bei den anderen ist“ oder Ähnliches. Sprechen Sie lieber im Vorfeld mit der Lehrkraft ab, wie damit umgegangen werden kann und entlasten Sie dadurch sich und Ihr Kind.
- Können Sie im Anschluss an den Schultag etwas Schönes machen? Vielleicht ein Eis essen gehen oder gemeinsam Zeit verbringen? Es braucht keine großen Geschenke, um Ihr Kind zu belohnen.

Sie können sich auch in einer Beratungsstelle Unterstützung holen. Rufen Sie lieber früher an als später.
Hierbei ist die Kooperation mit der Schule sehr wichtig, da auch Lehrkräfte Hilfestellungen geben können oder Absprachen für den Umgang getroffen werden können.

A4 Positives Lernumfeld

Das Lernumfeld ist für den Erfolg beim Lernen wichtig und wird durch verschiedene Aspekte bestimmt.

Schulmaterialien sollten schnell griffbereit sein. Der Schulranzen des Kindes sollte dafür einen festen Platz haben, der einfach zugänglich ist. Das Kind soll sich auch innerhalb des Ranzens schnell zurechtfinden. Eine einheitliche Methodik zum Beschriften der Materialien spart Zeit. Lassen Sie Ihr Kind dabei mitarbeiten. Es soll seine Materialien selber beschriften und einräumen. Unterstützen Sie Ihr Kind nur dabei, eine gute Struktur zu finden, die zu ihm/ihr passt.

Es gibt Kinder, die ungern alleine am Schreibtisch im Kinderzimmer lernen. Sie fühlen sich wohler in der Nähe ihrer Eltern. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, Lernmaterialien im Ess- bzw. Wohnzimmer bereitzuhalten. Der Arbeitsplatz des Kindes sollte lernfreundlich gestaltet sein – unabhängig davon wo dieser dann ist. Ruhe beim Lernen ist unabdingbar. Fernseher, CD-Player und Spielekonsolen gehören außer Reichweite. Der eigene, sinnvoll eingerichtete Arbeitsbereich hilft Kindern dabei, die Lernroutine zu festigen und unterstützt das Schulkind darin, den eigenen Rhythmus und Lernmethoden zu entwickeln.

Gerade für konzentriertes Lernen ist es wichtig, dass Ihr Kind gut in die Lernsituation geht. Es soll sich nicht über Probleme oder Zankereien Gedanken machen, sondern sich voll konzentrieren können. Deshalb ist es wichtig, dass das Kind vor Beginn der Lernaufgaben positiv gestimmt ist. Viel Spaß und Bewegung, ein positives gemeinsames Essen und eine grundsätzliche positive Haltung gegenüber der Schule und dem Lernen sind Grundvoraussetzungen dafür.

A5 Bewegung und Spaß

Für das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden, ist Bewegung unabdingbar. Bewegung und Sport haben nachgewiesen vielfältige positive Wirkungen. Sie reduzieren Stress, helfen gegen Langeweile, machen Spaß, vermindern Ängste und Sorgen und können das Risiko für Depressionen verringern.

Auch in der aktuellen Situation ist es möglich sich, nach Einhaltung der Schutzvorgaben, in der Natur aufzuhalten. Die frische Luft und die Bewegung im Freien tragen zur Entspannung bei. Dennoch gibt es die Möglichkeit sich auch zu Hause auszutoben: Spielen Sie Verstecken, machen Sie Gymnastikübungen, denken Sie sich kleine Parcours oder Geschicklichkeitsspiele aus. Hierzu gibt es im Moment viele lustige Anregungen in den

Medien. Für Entspannung können Sie folgendermaßen sorgen: in der Sonne sitzen / liegen, genügend schlafen, etwas vorlesen, ein Bad nehmen, einen Purzelbaum machen, es sich gemütlich machen.

A6 Übung zur Stärkung der Beziehung: „Wohlwollend und exklusiv“

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Kind, der diesem gut passt (den Sie aber auch einrichten können, wobei die Wünsche Ihres Kindes im Vordergrund stehen sollten). Stellen Sie gemeinsam einen Wecker auf 20 Minuten. Diese Zeit ist nun exklusiv für Ihr Kind reserviert. Dies bedeutet, dass andere Geschwisterkinder von jemand anderem betreut werden müssen. Überlegen Sie sich, wie Sie dies ermöglichen können. Vermeiden Sie auch andere Störungen (Kuchen aus dem Ofen holen etc.). Falls Ihr Telefon klingelt, lassen Sie es klingeln und rufen Sie später zurück. Dies ist einen guten Moment zu sagen: „Du bist mir wichtiger, als ans Telefon zu gehen. Dies sind deine 20 Minuten“.

Nun darf sich Ihr Kind wünschen, was Sie in diesen 20 Minuten tun und Sie erfüllen diesen Wunsch. Beachten Sie: Dies gilt natürlich nur, wenn der Wunsch entsprechend dem Kinder- und Jugendschutz nicht gefährdend ist. Wünsche wie das Ansehen von Filmen für ältere Kinder oder Aktivitäten, die wegen Corona nicht erfüllbar sind, lehnen Sie freundlich ab und erklären dies Ihrem Kind („Du bist mir wichtig und ich habe die Aufgabe, dich zu schützen“). Ansonsten lassen Sie sich auf den Wunsch ein, auch wenn er nicht komplett Ihren pädagogischen Wertvorstellungen entspricht. Seien Sie engagiert dabei. Ungünstig wäre, wenn das Kind merkt, dass Sie keine Lust auf das Spiel haben.

Wenn der Wecker nach 20 Minuten klingelt, können Sie das Spiel beenden. Sie können auch weiterspielen, wenn Sie möchten. Dann gelten aber die Regeln der Exklusivität und Bestimmung des Kindes nicht mehr. Es ist dann wieder möglich zu unterbrechen oder Geschwisterkinder mit einzubeziehen.

Quellen:

Rudi Rhode und Mona Sabine Meis (2006): Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen: So lösen Sie Konflikte mit Kindern und Jugendlichen sicher und selbstbewusst. München: Kösel-Verlag.

Hein Omer und Philipp Streit (2016): Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co KG.

Handreichung Schulabsentismus für Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (2013). Unveröffentliches Skript.

Landesstelle für Schulpsychologie und schulpsychologisches Krisenmanagement: http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/ abgerufen am 17.04.2020