

Schulpsychologischer Elternbrief

Liebe Eltern,

wie geht es Ihnen gerade? Von vielen Eltern haben wir gehört, dass sie sich momentan sehr belastet fühlen. Sie sind in einer Doppelrolle gefangen: Einerseits sind Sie diejenigen, die im Moment entscheidend zum Sicherheitsgefühl und zum Wohlergehen ihrer Kinder beitragen können und müssen. Andererseits finden Sie sich selbst in einer für Sie so noch nie dagewesenen Situation wieder und sehen sich sehr unvermittelt vielen neuen Herausforderungen gegenübergestellt. Diese können für den einen oder die andere von Ihnen vielleicht zu Gefühlen von Überforderung, Hilflosigkeit und Kontrollverlust führen. Im Nachfolgenden wollen wir Ihnen ein paar Informationen und Anregungen geben, wie Sie sich selbst in dieser Situation unterstützen können.

Umgang mit Ängsten, Sorgen und Grübeln

Sehr viele Menschen haben im Moment Fragen rund um die aktuelle Situation. Es kann sein, dass uns gerade in den frühen Morgenstunden oder abends vor dem Einschlafen Fragen in den Kopf kommen, die uns Sorge oder Angst bereiten können. Werden meine Lieben alle gesund bleiben, geht es meinen Eltern oder Großeltern gut, wie lange wird diese Situation so fortbestehen? Schaffen wir das alles? Sich zu informieren kann hier helfen. Informationen können einige Sorgen und Bedenken zerstreuen und Ihnen Orientierung geben. Wichtig ist dabei aber, dass Sie sich Informationen von seriösen und zuverlässigen Informationsquellen suchen. In der Regel sind das die öffentlich rechtlichen Fernseh- und Rundfunksender oder auch die offiziellen Seiten der Bundesregierung, des RKI oder der WHO direkt. Eventuell ist Ihnen aber auch mehr damit geholfen den Konsum der Berichterstattungen allgemein zu verringern. Der Grad an benötigten Informationen variiert von Person zu Person.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Fragen und/oder Sorgen Sie stark belasten oder beeinträchtigen, können Sie versuchen die Gedankengänge mit Hilfe gezielter Verhaltenssteuerung zu unterbrechen. Sagen Sie sich selbst beispielsweise laut oder leise „Stopp!“ und unterbrechen Sie den Gedankengang bewusst. Atmen Sie ein paar Mal langsam ein und aus und denken Sie ganz gezielt an etwas Entspannendes oder etwas Beruhigendes. Je öfter Sie das üben, desto einfacher wird es Ihnen sehr wahrscheinlich fallen. Sollten Sie sich von beunruhigenden Gedanken gar nicht lösen können, suchen Sie sich professionelle Unterstützung.

Unterstützungsmöglichkeiten für Familien in Zeiten von Corona

Viele Beratungsstellen bieten derzeit Onlineberatung für Eltern an. Näheres hierzu können Sie beispielsweise der Homepage der *bek* (Bundeskonferenz der Erziehungsberatung e.V.) entnehmen oder der für Sie zuständigen Erziehungsberatungsstelle an Ihrem Wohnort.

Anbei finden Sie einige hilfreiche Websites, die Ihnen und/oder auch Ihren Kindern Unterstützung zukommen lassen.

<https://www.nummergegenkummer.de/>

<https://www.youth-life-line.de/>

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

<https://www.hilfetelefon.de/>

<https://www.bke.de/?SID=059-398-B25-BA8>

Den Alltag gestalten

Ihr Alltag ist normalerweise geprägt durch den Schul- und/oder Kitabesuch Ihrer Kinder und die damit verbundenen Alltagsroutinen. Das morgendliche Aufstehen, das aus dem Haus gehen, die Kinder zur Schule oder in den Kindergarten bringen, zur Arbeit oder wieder nach Hause gehen, arbeiten, nach Hause kommen, gemeinsam etwas unternehmen, Abendbrot essen, den nächsten Tag besprechen, die Kinder ins Bett bringen, sich gegenseitig erzählen was man erlebt hat. All das bildet einen Rahmen, der von klarer Orientierung und Struktur geprägt ist. Deshalb ist es für viele hilfreich auch in der jetzigen Situation so viel Alltag wie möglich herzustellen. Halt und Sicherheit sind in Zeiten, in denen wir uns unsicher fühlen, besonders wichtig.

Sollten Sie im Homeoffice arbeiten, ist es hilfreich auch hier feste Arbeitszeiten einzurichten. So wissen Sie und auch Ihre Kinder, wann Sie beschäftigt sind und wann Sie wieder Zeit für gemeinsame Aktivitäten und Spiele haben. Gleichwohl ist die Arbeit im Homeoffice je nach Alter der Kinder unterschiedlich gut zu bewältigen. Kleinere Kinder schaffen es noch nicht so gut, Sie in dieser Zeit auch wirklich arbeiten zu lassen. Stellen Sie auch hier keine zu hohen Ansprüche an sich selbst oder Ihre Kinder. Wenn Sie Kinder im schulpflichtigen Alter haben, können Sie diese Zeit auch mit der Lernzeit Ihrer Kinder kombinieren. Aber haben Sie auch hier nicht die Erwartung an sich selbst oder Ihre Kinder in dieser Situation das Gleiche leisten zu können, wie im normalen Arbeits- oder Schulalltag. Für viele ist es vielleicht schwierig plötzlich die Hauptansprechpartnerin oder der Hauptansprechpartner für Ihre Kinder in Sachen Lernvermittlung zu sein. Das kann schnell Gefühle von Überforderung und Hilflosigkeit mit sich bringen.

Vielen Eltern fällt es schon unter „normalen“ Bedingungen schwer, ihre Kinder im Bereich Schule und Hausaufgaben angemessen zu unterstützen. Fragen um Verantwortlichkeiten stellen sich da immer wieder. Was ist Aufgabe der Lehrkräfte, wo und wie sollten und müssen Sie als Eltern mit einbezogen werden? Sehr sinnvoll und zielführend ist es die Kinder hier altersangemessen vor allem in ihrer Selbstorganisation zu unterstützen und nicht etwa in der tatsächlichen Bearbeitung der Aufgaben. Das fördert ihre Selbstständig- und ihre Selbstwirksamkeit. Sie merken, dass sie selbst für ihre Erfolge verantwortlich sind und lernen wie sie sich selbst organisieren können.

Kontaktverbot

Nicht nur Ihren Kindern, auch Ihnen fallen derzeit die täglichen Kontakte zu anderen erwachsenen Personen außerhalb Ihrer Familie weg. Das kann belastend sein. Sie fühlen sich vielleicht abgehängt, gelangweilt, unruhig oder gereizt. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl viel schneller als sonst von Ihren Kindern oder Ihrem Partner/Ihrer

Partnerin genervt zu sein oder werden schnell ungeduldig oder wütend. Das ist normal und viele andere Eltern erleben das ebenso.

Wenn Sie alleinerziehend sind, sind Sie in dieser Situation die einzige erwachsene Interaktionsperson für Ihre Kinder, haben aber umgekehrt keine erwachsene Person verfügbar, bei der Sie sich entlasten können. Das kann schnell zu großem Ärger, vielleicht auch zu Wut und Frustration führen. Auch das ist in einer so ungewöhnlichen Situation normal. Ihren Kindern ergeht es derzeit ähnlich. Sie alle erleben eine sehr außergewöhnliche Situation. Finden Sie heraus, was Ihnen in dieser Situation guttut und kommunizieren Sie gegenüber Ihren Kindern klar und altersangemessen, wie es Ihnen gerade geht und was Sie vielleicht gerade benötigen. So helfen Sie sich selbst und auch Ihren Kindern Ihre Gefühle und Ihr Handeln besser zu verstehen. Gleichzeitig können Sie Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen in Ihrem Umfeld im Moment durch Telefon oder social media aufrechterhalten. Es gibt verschiedene Applikationen für Handy, Tablet oder PC, die es Ihnen ermöglichen Freunde und Bekannte auch von zu Hause aus virtuell zu treffen – selbst in einer größeren Runde. Auch Ihre Kinder können so Kontakt zu anderen Kindern oder Oma und Opa aufnehmen und sich zwischendurch einmal mit Freunden und Freundinnen unterhalten. Viele Kinder vermissen ihre Freunde sehr. Kinder leben im Hier und jetzt und können sich nicht so gut vorstellen, dass es auch bald schon wieder anders sein wird.

Umgang mit Krisen

Nehmen Sie alle, auch die negativen Gefühle ernst und gewähren Sie ihnen den Raum den Sie benötigen. Versuchen Sie aber nicht in ihnen zu verharren, sondern wenden Sie sich bewusst wieder den Guten Dingen zu. Akzeptieren Sie die Situation so wie sie ist und versuchen Sie herauszuarbeiten welche Möglichkeit Ihnen selbst gegeben sind etwas darin zu verändern. Auch Ihr Kind durchlebt vielleicht all diese Gefühle, Ängste und Sorgen, Sie können sich darüber mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern austauschen. So bleiben Sie und vor allem Ihre Kinder nicht alleine mit den Gefühlen und Sie zeigen Ihren Kindern, dass es normal und vollkommen in Ordnung ist diese Dinge zu erleben.

Im Moment fallen Ihnen Möglichkeiten für Bewegung wie der Besuch des Fitnessstudios oder des Sportvereins weg. Sie können aber Sport im freien ausüben und beispielsweise Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder Joggen. Auch Ihren Kindern tut Bewegung und frische Luft gut, Sie können also gemeinsam eine Runde drehen oder falls Sie eher etwas Abstand benötigen auch alleine rausgehen, sofern Ihre Kinder betreut oder alt genug sind um alleine zu Hause zu bleiben. Auch zu Hause lassen sich Bewegungsangebote in den Alltag einbauen. Spielen Sie Verstecken oder machen Sie Gymnastik oder Yoga. Denken Sie sich beispielsweise kleine Geschicklichkeitsspiele aus. Einige Sportclubs oder auch Videoplattformen bieten online beinahe täglich neue Mitmachangebote für Kinder und Erwachsene an. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrer Familie am besten zusagt und was sich gut in IHREN Alltag einbauen lässt.

Paar- und Familienkonflikte

Wenn Sie in Partnerschaft leben, können Sie gemeinsam überlegen wie Sie als Paar die Situation für sich nutzen können. Sprechen Sie sich in der Verantwortlichkeit für die Kinder ab, so dass jede/r von Ihnen auch Zeit für sich selbst beanspruchen kann.

Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie selbst etwas Gutes für sich tun, so dass Sie als Ansprechpartner oder Ansprechpartnerin für Ihre Kinder auch weiterhin zuverlässig zur Verfügung stehen können. Wenn Sie alleine mit Ihren Kindern sind, überlegen Sie wie Sie sich dennoch Freiräume innerhalb Ihrer Familie schaffen können. Vielleicht gibt es ältere Geschwisterkinder, die für kurze Momente auf jüngere aufpassen können, so dass Sie sich mal einige Minuten alleine ins Schlafzimmer zurückziehen können. Auch gibt es derzeit tolle Möglichkeiten frei verfügbare Hörspiele für Kinder in unterschiedlichen Altersklassen abzuspielen, beispielsweise unter www.wuselstunde.de oder www.diekurzgeschichte.de . Unter www.polylino.de finden sich Bücher in mehreren Sprachen, die von professionellen Sprechern und Sprecherinnen vorgelesen werden.

Bei Fragen und Sorgen rund um den Familienalltag können Sie sich natürlich auch an jede Erziehungsberatungsstelle wenden. Gerade wenn Sie sich in zusätzlich sehr belasteten Verhältnissen wiederfinden, beispielsweise auf sehr geringem Wohnraum miteinander leben müssen, Ihr Partner oder Ihre Partnerin in systemrelevanten Strukturen tätig ist, Sie Existenzsorgen haben, weil Ihr Arbeitsplatz bedroht ist oder es innerhalb Ihrer Familie in der Vergangenheit oder aktuell zu Gewalt gekommen ist, scheuen Sie sich nicht Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Bleiben Sie nicht mit Ihren Ängsten, Sorgen und eventuell sogar Gefahren nicht alleine. Auch hier gibt es Möglichkeiten Unterstützung zu erhalten. Sie können auch in dieser Situation weiterhin die Lehrkräfte und/oder Kindergartenerzieher und -erzieherinnen Ihrer Kinder ansprechen. Bei Fragen, Sorgen und Belastungen rund um das Thema Schule, können Sie nach wie vor auch Ihre zuständige Schulpsychologin oder Ihren zuständigen Schulpsychologen kontaktieren. Die richtigen Ansprechpartner finden Sie unter

<https://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie>