

# Schulpsychologischer Elternbrief

12.03.2021

## Liebe Eltern,

nun jährt sich der erste Lockdown. Während wir noch im letzten Sommer nach gemeinsam durchgestandenen harten Monaten der Einschränkungen die Bedrohung durch das Corona-Virus für fast überwunden hielten, ist nun der Ausnahmezustand zum Alltag geworden. Aber es ist nicht der gewohnte Alltag. Die gewohnte Normalität gibt uns Sicherheit, Struktur und Routine. Was wir jetzt erleben, ist immer noch ein krisenhafter Ausnahmezustand, der Familien vor heftige Herausforderungen stellt. Ungeduld und Überdruß nehmen bei vielen zu. Es fällt oft nicht leicht, immer weiter die notwendige gesellschaftliche Loyalität aufzubringen und die Entscheidungen über einschränkende Maßnahmen zu akzeptieren. Durch die Impfungen sehen wir zwar Licht am Ende des Tunnels, aber es wird noch einige Zeit vergehen, bis wir zu einem unbeschwerten Alltag zurückkehren können. Bis dahin werden wir alle noch durchhalten müssen, um diese Pandemie zu überwinden, auch wenn es uns bis an die Grenzen fordert, manchmal darüber hinaus. Kinder und Jugendliche sind in besonders schmerzlicher Weise vom Verlust außerschulischer und gemeinsamer schulischer Aktivitäten und von den erheblich reduzierten Kontakten betroffen.



Bildrechte: iStock Photo

### ***Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,***

*wir haben diesem Elternbrief verfasst, um Ihnen einige Hinweise und Informationen zu geben, wie Sie Ihre Kinder und Jugendliche in der Zeit des zweiten Lockdowns sowie des Distanz- und Wechselunterrichts unterstützen können.*

*Hinweise auf unser Beratungs- und Unterstützungsangebot finden Sie am Ende des Elternbriefes.*

# Was können Sie tun, um ihre Kinder zu unterstützen?

## 1. Informationen

Nicht nur wir Erwachsene, auch die Kinder und Jugendlichen haben weiterhin viele Fragen. Das ist normal. Wir Menschen sind nicht so gut darin, mit Unklarheit und Unvorhersagbarkeit umzugehen. Jeder reagiert da anders. Manchmal führt das dazu, dass die Gedanken zu kreisen beginnen. Sie fangen an zu grübeln und die Sorgen scheinen kein Ende zu nehmen.

Kinder können sich noch nicht vorstellen, was ein Virus ist und woher er kommt. Gerade Grundschul Kinder haben öfter diffuse Ängste, zum Beispiel vor Einbrechern, vor dem Tod oder vor Krankheiten. Das ist entwicklungspsychologisch ganz normal. Diese Ängste können von der allgegenwärtigen Ansteckungsgefahr des Corona-Virus im Moment noch verstärkt werden. Klare Informationen können da helfen, denn sie verringern Grübeln und Sorgen und wirken Ängsten entgegen. Sie schaffen ein Gefühl von Überschaubarkeit und sind eine Möglichkeit, mehr Sicherheit und Orientierung zu vermitteln. Das trägt dazu bei, dass Kinder (und Erwachsene) ihre Ängste und Sorgen besser aushalten können. Seien Sie für die Fragen Ihres Kindes aufmerksam und nehmen Sie sich Zeit sachlich und kindgerecht antworten.

Informationen geben Sicherheit. Aus dem Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung heraus suchen viele Menschen täglich immer wieder Informationsquellen auf. Man stößt dabei allerdings auf unzählige Fakten, allerlei verwirrende Meldungen, leider auch auf viele Falschmeldungen und auf aufgeregte Debatten, oft mit anklagendem Unterton. Man weiß, dass Probleme und Katastrophenmeldungen viel stärker die Aufmerksamkeit fesseln als angenehme und erfreuliche Nachrichten, die es glücklicherweise auch immer gibt. Negative Schlagzeilen bleiben länger und hartnäckiger im Gedächtnis als positive Meldungen, die viel leichter wieder vergessen werden. Im Übermaß konsumiert, können Negativschlagzeilen Gefühle von Empörung, Sorge und Hilflosigkeit verstärken. Schaffen Sie ein Gegengewicht, indem Sie ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf positive Nachrichten richten, die Hoffnung und Perspektiven vermitteln.

Eine gute Idee kann es z. B. sein, regelmäßig mit Ihrem Kind zusammen die Kindernachrichten im Fernsehen zu schauen. Dort werden Kinder sehr gut und angemessen informiert. Vor zum Teil beunruhigenden Informationen und Bildern aus dem Fernsehen oder dem Internet, die für Erwachsene gedacht sind und die Kinder nicht einordnen können, sollten Sie Ihr Kind sorgfältig beschützen. Es ist gut, wenn Sie über die medialen Aktivitäten ihrer Kinder Bescheid wissen.

Achten Sie auch für sich selbst darauf, Corona-Informationen nicht im Überfluss zu konsumieren. Zweimal am Tag reicht völlig aus, um auf dem Laufenden zu bleiben. Für Erwachsene und ältere Kinder und Jugendliche sind die regelmäßigen, wissenschaftlich fundierten Podcasts, zum Beispiel im NDR, oder andere seriöse Wissens-Sendungen gute und sachliche Informationsquellen. Wenn Kinder ausreichend informiert sind, haben sie das gute Gefühl, dass sie helfen und etwas richtig machen können. Das stärkt das Selbstwertgefühl. Außerdem fällt es leichter, die notwendigen Maßnahmen zu akzeptieren, wenn man selber auch davon überzeugt ist und verstehen kann, dass wir nur so helfen können, die Krise zu überwinden und schließlich zum langersehten „normalen“ Alltag zurückkehren zu können.

## 2. Struktur

Die Erfahrungen der letzten Monate zeigen, wie wichtig Schule im Leben von Kindern und Jugendlichen ist. Schule gibt klare Orientierung und Struktur. Das sind wesentliche psychische Grundbedürfnisse von Menschen. Wenn sie dauerhaft nicht erfüllt werden, hat das meist negative Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Darüber hinaus ist das Funktionieren unserer Bildungseinrichtungen essenziell für die Organisation der Gesellschaft und des familiären und beruflichen Lebens. Die Wochen mit Distanzlernen bzw. im Wechselunterricht funktionieren nur dank der Disziplin und des gemeinsamen Engagements von Eltern, Schülerinnen und Schülern und dank des Einsatzes der Lehrkräfte. Nur durch die gemeinsamen Anstrengungen sind die Abläufe vielerorts bereits gut eingespielt.

Viele Eltern müssen Homeoffice und Distanzlernen jonglieren. Das erfordert enorme Kraftanstrengungen, weil selbstverständliche Dinge und normalerweise automatisch funktionierende Abläufe täglich neu ausgehandelt und improvisiert werden müssen. Kein Wunder, dass viele sich erschöpft fühlen. Es ist normal, dass man das Gefühl hat, beidem nicht in der Weise gerecht werden zu können, wie man es sich wünschen würde. Tun Sie nur so viel, wie möglich ist und seien Sie mit sich und Ihren Kindern nachsichtig, wenn Ihre Kapazitäten oder die Ihres Kindes erschöpft sind.

Es kann ein wenig Entlastung schaffen, wenn Absprachen zwischen Lehrkräften und Eltern, Schülerinnen und Schülern klar und eindeutig sind. Wenn sie wissen, was erwartet wird, und die Abläufe kennen, gibt das Stabilität. Klären Sie offene Fragen: Wie lange sollte Ihr Kind mit dem Lernen zu Hause beschäftigt sein? Wann darf es Feierabend machen und wie ist der Kontakt zwischen Lehrkraft und Kind bzw. Eltern geregelt? Wann und auf welchem Wege kommen die Arbeitspakete bei den Kindern an? Wie ist ein geregelter Feedback durch die Lehrkräfte vereinbart? Wer ist Ansprechperson bei schulischen Problemen? Klarheit in diesen und anderen Fragen reduziert Konflikte und stärkt das Vertrauen. Halt und Sicherheit sind in Zeiten, in denen auch Erwachsene sich oft unsicher und ohnmächtig fühlen und ständig mit neuen Herausforderungen und Szenarien konfrontiert sind, besonders wichtig. Hierzu gehört auch Planungssicherheit in den Bereichen, die planbar sind.

Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie so viel Normalität wie möglich erhalten. Oft sind es ganz konkrete Dinge, die dafür hilfreich sind, zum Beispiel die gewohnten Schlafens- und Aufstehzeiten beibehalten und gemeinsam regelmäßige Mahlzeiten einnehmen.

Entwerfen Sie mit Ihren Kindern zusammen Tagespläne, an die sich möglichst alle halten. Lassen Sie Ihre Kinder Vorschläge machen. Planen Sie Ruhe- und Aktivitätsphasen ein. Überlegen Sie, was Ihnen guttut, was Ihnen Spaß macht und was Sie entspannt. Sorgen Sie dafür, dass sich belastende und entspannende Aktivitäten abwechseln. Verteilen Sie die Pflichten und Aufgaben gerecht. Strukturieren Sie die Medienzeiten Ihrer Kinder, treffen Sie hierfür klare Absprachen. Planen Sie auch Spielzeiten als wichtigen „Programmpunkt“ mit ein. Wenn Sie zusammen eine gute Tagesstruktur gestaltet haben, bleibt weniger Zeit für Grübeleien und Langeweile.

### 3. Zusammensein

In der Schule spielt sich ein großer Teil des Lebens von Schülerinnen und Schülern ab. Sie ist ein Ort der Begegnung und des sozialen Lernens. Lehrkräfte sind für Schülerinnen und Schüler bedeutsame Bezugspersonen. Gerade der Kontakt zu Freundinnen, Freunden und nahestehenden Menschen ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig und gibt ihnen Halt. Die Möglichkeiten, gemeinsam Spaß, Freude und Verbundenheit zu erleben, sind leider immer noch reduziert. Manche Kinder reagieren darauf traurig oder auch schlecht gelaunt, gelangweilt, unruhig oder gereizt und wissen vielleicht selber nicht, was mit ihnen los ist. Auch das ist in einer ungewöhnlichen Situation normal. Halten Sie zusammen und geben Sie Ihrem Kind das Gefühl: „Wir sind bedingungslos für dich da, wir freuen uns über gemeinsame Zeit mit dir und zusammen schaffen wir das!“

Ihr Kind ist vielleicht noch mehr als sonst auf Sicherheit in den Beziehungen zu den nahen Angehörigen angewiesen. Als Eltern immer präsent und emotional erreichbar zu sein, indem Sie ihm zuhören, Verständnis zeigen und die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigen, ist im Moment sicher nicht leicht. Wenn man plötzlich viel mehr Zeit als sonst gemeinsam verbringt, kommt es möglicherweise auch vermehrt zu Konflikten. Auch das ist normal. Es kann hilfreich sein, sich darauf einzustellen und damit zu rechnen, dass es immer wieder einmal Streit gibt. Nehmen Sie auch das als gegeben hin und achten Sie darauf, sich spätestens am Ende eines Tages möglichst wieder zu vertragen. Setzen Sie Prioritäten: Vielleicht gelingt es Ihnen, schwierige Situationen zu deeskalieren, indem Sie einmal durchatmen und erst reagieren, wenn Sie sich beruhigt haben. Vielleicht ist es möglich, Zank und Streitereien, die nicht allzu wichtig sind, einfach einmal zu vertagen? In diesen Zeiten müssen alle Abstriche machen und da ist es sehr hilfreich, sich selber und den Anderen mit Nachsicht und Geduld zu begegnen.

Manchmal hilft auch ein Spaziergang allein. Überlegen Sie, ob jedes Familienmitglied eine gewisse Zeit pro Tag einen Raum für sich alleine haben kann. Gerade, wenn Sie zu Hause wenig Platz haben, können solche Absprachen sehr entlastend sein. Besonders gut tut dies auch denjenigen, die einmal Ruhe vor den Geschwistern brauchen.

Kinder und Jugendliche können und sollten den Kontakt zu anderen wichtigen Bezugspersonen durch Telefon oder Social Media aufrechterhalten. Auch das schafft etwas Entlastung. Versuchen Sie, regelmäßig soziale Kontakte zu haben, per Telefon, Video oder persönlich. Jeder noch so kurze soziale Kontakt kann zu Entspannung führen. Gemeinsam Spaziergehen haben viele als ideale Form des Zusammenseins entdeckt!

### 4. Akzeptanz

Angst und Unsicherheit sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation. Wir Erwachsene können unseren Kindern Sicherheit vermitteln, wenn wir selbst möglichst klar, ruhig, vernünftig und gelassen sind. Das fällt natürlich nicht immer leicht, schon gar nicht jetzt, da die Ausnahmesituation schon so lange andauert. Investieren Sie deshalb Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität.

Teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste mit anderen Erwachsenen oder suchen Sie, wenn nötig, eine Beratungsstelle auf. Je sicherer Sie sich fühlen, desto leichter wird es auch Ihr Kind haben, vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken und die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.

Nehmen Sie alle, auch die problematischen Gefühle Ihres Kindes ernst. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie die Gefühle gehört und verstanden haben. Versuchen Sie gelassen und einfühlsam zuzuhören. Sie können zusammen überlegen, was Sie und Ihr Kind konkret tun könnten, damit es ihm und allen Familienmitgliedern möglichst gut geht. Auch wenn uns viele Maßnahmen und Entscheidungen widersprüchlich erscheinen mögen, ist es doch hilfreich, sich und einander immer wieder zu vergegenwärtigen, dass die Situation alle trifft und das Einhalten der Regeln sinnvoll und richtig ist, weil es dem Allgemeinwohl nutzt. Es fällt viel leichter, Einschränkungen zu akzeptieren, wenn man einen Sinn darin sieht und sich die eigene Verantwortung in positiver Weise bewusst macht.

Kinder und Jugendliche leisten im Moment einen großen gesellschaftlichen Beitrag, einfach indem sie mitmachen, Verzicht leisten und sich an die Regeln halten. Sie müssen sich zum Beispiel immer wieder an die Abstandsregeln erinnern, werden dadurch in ihrer kindlichen Spontanität gebremst und hören oft deswegen Ermahnungen. Wir Erwachsene sollten nicht vergessen, den Kindern und Jugendlichen gegenüber unsere Anerkennung auszudrücken.

## **5. Sport und Bewegung, Spiel und Spaß**

Kinder und Eltern brauchen Bewegung! Sich im Körper wohlfühlen ist wichtig für die psychische Gesundheit. Bewegung und Sport reduzieren Stress, helfen gegen Langeweile, machen Spaß, vermindern Sorgen und können gegen Depressionen schützen. Übliche Möglichkeiten für Bewegung sind eingeschränkt oder weggefallen, sodass Familien auf andere Weise kreativ werden mussten. Wer Möglichkeiten hat, draußen zu sein oder sich in der Natur aufzuhalten, sollte diese auch in der dunklen Jahreszeit nutzen. Für das Work-out im Wohnzimmer gibt es ein riesiges Angebot an Anregungen in den Medien. Machen Sie zusammen mit Ihrem Kind Listen, was ihrem Körper und Ihrer Seele guttut. Das können ganz einfache Dinge sein: Das Lieblingsessen zubereiten, ein Bad nehmen, es sich gemütlich machen, Musik hören oder machen, genügend schlafen usw. So ernst die Lage auch sein mag: Niemandem nutzt es, dauerhaft Trübsal zu blasen. Das Leben geht ja weiter, wenn auch anders als gewohnt. Achten Sie darauf, dass das Thema „Pandemie“ nicht in allen Gespräche auftaucht.

Bemühen Sie sich, Ihrem Kind Zuversicht, Hoffnung und Freude zu vermitteln, indem Sie kreativ nach Möglichkeiten und Quellen von Freude und Genuss suchen. Hat Ihr Kind besondere Interessen, Hobbys oder ist es gerne kreativ? Fördern Sie weiterhin alle im Moment möglichen Aktivitäten. Backen Sie z. B. Kuchen oder spielen Sie Gesellschaftsspiele. Zeigen Sie Interesse für die Mediennutzung Ihres Kindes. Das vermittelt Ihrem Kind einerseits Ihr aufrichtiges Interesse, andererseits haben Sie auch einen Eindruck, womit Ihr Kind beschäftigt ist. Lassen Sie es damit möglichst nicht allein. Überlegen Sie jeden Abend mit Ihrem Kind gemeinsam, was an dem Tag gut gelaufen ist und worauf Sie sich am nächsten Tag freuen können.

## 6. Engagement

Alle Maßnahmen, unter denen wir gerade leiden, dienen der Eindämmung der Pandemie. Alle sorgen mit ihrem Verhalten gemeinsam dafür, die Gesundheit und Sicherheit der älteren Menschen und anderer besonders gefährdeter Personen zu schützen. Es tut gut, etwas für andere zu tun und etwas tun zu können, worin wir einen Sinn sehen und das uns das Gefühl gibt, wichtig zu sein. Das kann Kindern und Jugendlichen auch Vertrauen und Zuversicht vermitteln. Auch kleinere Kinder können diesen Solidaritätsgedanken verstehen und stolz auf Ihre Mithilfe sein. Sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, stärkt unser psychisches Wohlbefinden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und teilen Sie diesen positiven Gemeinschaftssinn miteinander. Gemeinsame Werte machen uns stark und stärken das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

### Beratungsangebote der Schulpsychologie

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schulkontext stehen für Eltern und Erziehungsberechtigte sowie Schülerinnen und Schülern auch weiterhin zur Verfügung.

Zur Anregung haben wir einige Beispiele für Kontaktanfragen aufgelistet.

Die Schulpsychologie unterstützt **Schülerinnen und Schüler** zum Beispiel bei:

- Sorgen um ihren Schulabschluss
- Lern- und Konzentrationsproblemen im Homeschooling
- Ängsten rund um die Corona-Pandemie

Die Schulpsychologie unterstützt **Eltern und Erziehungsberechtigte** zum Beispiel bei:

- Fragen zum Lernerfolg ihrer Kinder im Homeschooling
- Plötzlichen Verhaltensänderungen wie Ängsten oder Aggressivität ihrer Kinder
- Sorgen, weil das Kind an Präsenztagen nicht mehr in die Schule gehen will

Die Kontaktaufnahme zur Schulpsychologie kann direkt erfolgen, d. h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

### Schulpsychologie - Kontakt

Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten haben in der Regel einen Zuständigkeitsbereich, der sich an Landkreisgrenzen orientiert.

Weitere Informationen zu den Zuständigkeiten finden Sie unter

<https://www.rlsb.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt>