

# TIPPS FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN IN ZEITEN VON COVID-19

Das Thema Schule ist für viele Kinder in Zeiten von Covid-19 schwierig. Schulen werden gemäß nationaler oder lokaler Bestimmungen geschlossen und wieder geöffnet. Manche Kinder haben Angst oder einfach überhaupt keine Lust, die Schule nach einer längeren Pause wieder zu besuchen. Anderen fällt das Lernen von zu Hause aus schwer. Sie haben vielleicht Sorge, im Lernstoff den Anschluss oder den Kontakt zu ihren Freunden zu verlieren. Auch für Eltern ist dies eine sehr herausfordernde Zeit. So können sie in Bezug auf den Schulbesuch ihrer Kinder besorgt (oder auch erleichtert) sein und gestresst durch die Unvorhersehbarkeit und die vielfältigen Anforderungen, die durch Home-Schooling entstehen.

1

## **Helfen Sie Ihrem Kind, gute Entscheidungen zu treffen**

Wenn Ihr Kind sich Sorgen um die Sicherheit in der Schule macht, helfen Sie ihm, sich darauf vorzubereiten, seine eigene Sicherheit zu gewährleisten. Erinnern Sie es bei Bedarf an das regelmäßige Händewaschen, das Tragen einer Maske und das Einhalten der Abstandsregeln. Erklären Sie ihm, dass die AHA-Regeln, wenn sie von allen eingehalten werden, zur Sicherheit aller beitragen – auch wenn sie unbequem sein mögen. Vielleicht braucht Ihr Kind auch etwas Hilfestellung, wie es mit sozialem Druck von Gleichaltrigen umgeht, die es auffordern, die Regeln zu ignorieren. Sie könnten zum Beispiel mit ihm gemeinsam überlegen, was es in solchen Situationen sagen kann. Wichtig ist, dass Kinder wissen, was sie tun können, um sich selbst und andere vor der Ausbreitung des Virus zu schützen, und was zu tun ist, wenn sie Symptome haben. Wenn Ihr Kind von zu Hause aus lernt, helfen Sie ihm, einen Arbeitsplatz einzurichten und den Tag mit Lernzeiten und regelmäßigen Pausen zu strukturieren.

2

## **Kümmern Sie sich um sich selbst, so gut Sie können**

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedenken, die Sie bezüglich des Schulbesuchs Ihres Kindes haben, ernst, und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen ein Gefühl der Kontrolle geben. Bleiben Sie in Kontakt mit der Schule Ihres Kindes, damit Sie sich verbunden fühlen und wissen, was vor sich geht. Stressmanagement-Fertigkeiten wie Achtsamkeit und/oder Bauchatmung können auch helfen, Stress zu reduzieren. Wenn Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten (z.B. täglich Sport treiben, gut essen, ausreichend schlafen, Alkohol oder Drogen als Stressbewältigungsstrategie vermeiden), hilft Ihnen das, gesund zu bleiben und für Ihr Kind da zu sein.

# TIPPS FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN IN ZEITEN VON COVID-19

3

## **Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie ansprechbar sind**

Für Kinder ist es wichtig, mit ihren Eltern über ihre Sorgen sprechen zu können und Antworten auf ihre Fragen zu bekommen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Ihr Kind Angst hat, zur Schule zu gehen oder seine Schularbeit zu erledigen. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie immer für es da sind, und versuchen Sie, sich gleich Zeit zu nehmen, wenn ihr Kind mit Ihnen sprechen möchte. Wenn dies nicht gleich möglich ist, (z.B. wenn Sie arbeiten), nehmen Sie sich so bald wie möglich Zeit für ein Gespräch.

4

## **Zeigen Sie, dass Sie zuhören**

Wenn Ihr Kind sprechen möchte, unterbrechen Sie das, was Sie gerade tun, und hören Sie genau zu. Vermeiden Sie es, Ihrem Kind zu sagen, wie es sich fühlen soll, z.B. *Das ist doch albern. Darum musst du dir keine Sorgen machen.* Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, sich Sorgen zu machen. Reden oder Malen kann Kindern helfen, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Helfen Sie Ihrem Kind mit gezielten Fragen, herauszufinden, was genau ihm Sorgen macht.

5

## **Beantworten Sie die Fragen der Kinder ehrlich**

Finden Sie heraus, was Ihr Kind über das Thema weiß, bevor Sie seine Fragen beantworten. Halten Sie die Antworten einfach und ehrlich. Nutzen Sie Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen wie der Schule Ihres Kindes oder offiziellen Stellen (z.B. Ministerien, Robert-Koch-Institut) anstelle aus sozialen Medien.

6

## **Behalten Sie Routinen bei**

In einer unsicheren Situation hilft es, Routinen aufrecht zu erhalten, um ein Gefühl der Vorhersehbarkeit zu haben. Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aktuelle Routinen – dies können je nach Situation neue oder alte Routinen von vor dem Lockdown oder aus dem Lockdown sein. Beispielsweise kann Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam überlegen, wie viel Zeit es morgens benötigt, um sich für die Schule fertig zu machen, und wann es am besten seine Hausaufgaben macht. Oder es macht sich eine Liste der Dinge, die es morgens tun muss, um sich auf die Schule vorzubereiten.

# TIPPS FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN IN ZEITEN VON COVID-19

7

## **Achten Sie auf Verhalten, das Ihnen gefällt**

Halten Sie die Augen offen für Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Optimismus in Bezug auf die Rückkehr zur Schule oder (je nach Situation) ein erneutes Home-Schooling zeigen. Unterstützen Sie diese Verhaltensweisen mit viel Lob und positiver Aufmerksamkeit. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie sich freuen, indem Sie ihm sagen, was es gerade getan hat - *Ich weiß, dass du ein bisschen aufgeregt bist, zur Schule zu gehen, und ich bewundere wirklich, wie du dich auf die guten Seiten, wie das Sehen deiner Freunde, konzentrierst. Das ist eine tolle Einstellung!* oder *Ich finde es toll, wie du deinen Arbeitsplatz hier zu Hause eingerichtet hast und organisierst.*

8

## **Helfen Sie Ihrem Kind, die Unsicherheit auszuhalten**

Die Covid-19-Krise hat für alle Unsicherheit geschaffen. Als Eltern müssen wir einen Weg finden, diese Unsicherheit zu akzeptieren, und durch unser Handeln und unsere Worte unseren Kindern diese Akzeptanz zu zeigen. Es ist in Ordnung zu sagen: *Ich weiß es nicht. Lasst uns herausfinden, was wir können.* Der Wechsel zwischen Präsenz- und Distanzunterricht stellt eine weitere große Unsicherheit dar. Wenn Schulen geöffnet sind, kann niemand wissen, ob sie vielleicht für kurze oder längere Zeit wieder schließen müssen. Sie können Ihr Kind ermutigen, mit seinen Lehrern zu sprechen, wenn es Angst hat, den Anschluss zu verlieren. Große Veränderungen und Unsicherheit im Leben von Kindern können schwierig sein, aber sie sind auch eine Gelegenheit, emotionale Widerstandsfähigkeit zu entwickeln (Resilienz). Dies hilft Kindern auch im späteren Leben mit all seinen Höhen und Tiefen.

9

## **Bleiben Sie in Verbindung**

Kinder fühlen sich zufriedener und zuversichtlicher, wenn sie sich in ihren Beziehungen unterstützt fühlen. Halten Sie den Kontakt zu Familie, Freunden und Nachbarn in allen Phasen der Pandemie aufrecht – sei es per Telefon, Online-Kommunikation (z. B. Videokonferenzen) und sozialen Medien. Es ist besonders wichtig, dass Kinder das Gefühl haben, mit ihren Freunden und Gleichaltrigen verbunden zu sein.

# TIPPS FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN IN ZEITEN VON COVID-19

10

## **Bewahren Sie positive Familienzeit**

Viele Kinder haben den Lockdown auch positiv erlebt, weil er ihnen viel entspannte Zeit innerhalb der Familie verschafft hat. Die Rückkehr zum Schulalltag kann daher für manche Kinder mit Sorgen verbunden sein, dass dies nun vorbei ist. Versuchen Sie, die positiven Dinge, die der Lockdown für Ihre Familie mit sich gebracht hat, aufrechtzuerhalten (z.B. Gespräche, gemeinsames Spielen, Spaziergänge, gemeinsames Kochen etc.). Wir alle können aus dieser unsicheren und herausfordernden Zeit etwas Positives mitnehmen.

Geschrieben von Matthew R. Sanders, Vanessa E. Cobham und Karen M. T. Turner  
© Triple P International Pty Ltd

