

Empfehlungen für Eltern im Umgang mit der Verunsicherung aufgrund der aktuellen Maßnahmen zum Corona-Virus

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die aktuelle Situation stellt für uns alle eine große Herausforderung dar. Aufgrund der Schulschließungen und Empfehlungen zu Home-Office sowie den Ausgangsbeschränkungen ist eine Ausnahmesituation entstanden, die an Sie große organisatorische und emotionale Herausforderungen stellt. Im Folgenden finden Sie Empfehlungen für Sie und Ihre Kinder:

1. Eine möglichst große **Strukturierung** ist aus diesem Grund zu empfehlen, also feste Arbeitszeiten ähnlich dem Schulalltag. Die Erledigung der Arbeitsaufträge kann so die Verunsicherung reduzieren.
2. Ähnliches gilt für die **Freizeitgestaltung**, die sehr eingeschränkt und ohne soziale Kontakte stattfinden muss. Eine starke Strukturierung und individuelle Gestaltung ist erforderlich. Dies beinhaltet entsprechende Planung der Freizeitaktivitäten, also bei Sport und Bewegung sowie gemeinsamen Unternehmungen. Auch der **Kontakt zu anderen** über social media ist zu unterstützen. Ihr Kind ist in einem Alter, in dem der Kontakt zu Gleichaltrigen eine große Rolle spielt; fehlt dieser, kann es zu Stressreaktionen kommen.
3. Eine altersadäquate **Auseinandersetzung mit der Krise** und deren Folgen ist sinnvoll, aber sollte nicht zu raumgreifend sein. Eine verstärkte Konzentration auf **positive Erlebnisse** kann ein wesentlicher Beitrag dazu sein, die damit einhergehende Verunsicherung einzudämmen. Positive Gedanken und Anregungen ermöglichen, die Belastungsempfindungen zu reduzieren und Perspektiven zu entwickeln.
4. Sollten Sie trotzdem eine besondere **Belastung** Ihres Kindes feststellen, die sich in Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafproblemen äußern kann, können Sie Ihr Kind folgendermaßen unterstützen:
 - Geben Sie den **Emotionen und Gedanken Ihres Kindes** genügend Raum, um möglichst viel Sicherheit herzustellen, und reagieren Sie darauf. Dazu gehören kindgerechte Erläuterungen der Maßnahmen genauso wie die Schilderung der damit verbundenen möglichen Strategien im Umgang mit Stress. Sie sind dabei ein wichtiges **Modell für Ihr Kind**.
 - Informationen über das Virus können mit den Kindern besprochen werden, **Spekulationen** über mögliche Auswirkungen und Folgen können allerdings die Verunsicherung und Ängste erhöhen. Dies bedeutet auch, ggf. den Medien-konsum mit entsprechenden Schilderungen zu reduzieren.

- Respektieren Sie die **kindlichen Bedürfnisse** nach Spielen, Nähe und Zuwendung genauso wie nach Rückzug. Insbesondere wenn sich beunruhigende Gedanken einstellen, braucht ein Kind eine Vorstellung davon, mit welchen Strategien diese wieder abgebaut werden können.
- Eine wesentliche **Strategie** dabei ist die Strukturierung des Alltags. Dazu gehört die Bearbeitung von schulischen Aufgaben genauso wie die Einteilung der Freizeit, etwa durch Anregungen zu Sport und Spiel, aber auch die Einbindung in Haushaltstätigkeiten.

Alle krisenhaften Situationen stellen natürlich an alle **große Herausforderungen**, bieten uns aber auch die Gelegenheit, uns **souverän und handlungsfähig** im Umgang damit zu erleben. Gelingt dies nicht, können Sie sich natürlich Hilfe (telefonisch oder digital) über die einschlägigen schulischen und außerschulischen Beratungsdienste holen.

Mit freundlichen Grüßen

Margit Scharl, OStRin
Staatliche Schulpsychologin und Supervisorin (bdp)
Beauftragte für Lehrergesundheit in der Oberpfalz
Albertus-Magnus-Gymnasium
Hans-Sachs-Str. 2
93049 Regensburg
0941 507 4045
margit.scharl@web.de