REGIONALE SCHULBERATUNGSSTELLE

für den Kreis Siegen-Wittgenstein

Bismarckstr.45, 57076 Siegen, Tel: 0271-333 2730

Mail: schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Außenstelle Wittgenstein: 02751 9263 211,

Mail: schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schulberatung sind gerne in dieser Zeit für Sie ansprechbar.

Tipps für Eltern während der aktuellen Corona-Krise/Schulschließungen

Liebe Eltern,

wir erleben gerade eine Situation, die für uns alle neu ist. Jeder sucht nun nach guten und hilfreichen Wegen, die aktuellen Herausforderungen anzugehen. Wir haben Ihnen deshalb einige Tipps zusammengestellt, um Ihr Kind gut durch die jetzige Situation zu begleiten.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie ruhig!

Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Deshalb profitieren sie in ernsten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren.

Bleiben Sie gut informiert! Aber es gibt auch „ein zu viel an Information“!

Achten Sie dabei auf die Qualität von Informationsquellen. Zu empfehlen sind die Internetseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) und die Informationen des Gesundheitsamts (www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus). Auch über Ihre Schule bzw. das Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW erhalten Sie gesicherte Informationen.

Da die andauernde Beschäftigung mit schlechten Nachrichten zu Stress führen kann, ist es hilfreich, eingeschränkte Zeiten für die Informationsbeschaffung festzulegen (z.B. morgens oder abends) und medienfreie Zeiten zu vereinbaren.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind!

Kinder haben ein Bedürfnis, die Welt um sich herum zu verstehen. Bei Fragen Ihres Kindes ist es ratsam, darauf zu achten, was Ihr Kind schon weiß, Fehlinformationen zu korrigieren und nur das zu beantworten, wonach Ihr Kind wirklich gefragt hat, ohne es mit zu vielen Informationen zu überfordern. Vermitteln Sie insbesondere beruhigende Informationen (gute medizinische Versorgung in unserem Land, milde Krankheitsverläufe bei Kindern, Zusammenhalt und wirtschaftliche Hilfen).

Schaffen Sie eine klare Tagesstruktur!

Eine feste Tagesstruktur bietet Sicherheit und Orientierung und hilft, Ängsten oder Antriebsschwäche entgegenzuwirken. Dies ist in den nächsten Wochen besonders wichtig, da ganz unerwartet viel „freie Zeit“ zur Verfügung steht.

Vereinbaren Sie

- **feste Aufstehzeiten**
  Sie können den Tag ruhig etwas langsamer oder später starten, aber achten Sie darauf, dass ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus beibehalten wird.

- **feste und gemeinsame Mahlzeiten**

- **feste Arbeitszeiten für schulische Aufgaben**
  Informieren Sie sich, in welcher Form die Schule Ihres Kindes Aufgaben zur Verfügung stellt und den Kontakt zu Ihnen und Ihrem Kind hält. Sollten Sie das Gefühl haben, dass die gestellten Aufgaben zu umfangreich sind, melden Sie dies den Lehrkräften freundlich zurück. Sie können und müssen weder Lehrkraft sein, noch den normalen Schulunterricht ersetzen!

- **Handyzeiten**
  Der Austausch über Handys und Soziale Medien bietet sowohl Chancen als auch Risiken. Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Achten Sie aber auch auf medienfreie Zeiten (z.B. über Nacht und bei den Mahlzeiten).

- **Bewegungspausen**
  Schaffen Sie Raum und Motivation für Bewegung, am besten an der frischen Luft! Überlegen Sie sich kleine „Challenges“, bei denen man von Tag zu Tag versucht, sich in einer körperlichen Aktivität zu steigern (Springseil, Laufzeit für eine bestimmte Strecke, Kniebeugen, …). Auf YouTube und über diverse Apps finden Sie dafür auch Anregungen.

- **Gleichgewicht von gemeinsamen Zeiten und Rückzugsmöglichkeiten**
  Gehen Sie gemeinsamen Aktivitäten nach (Gesellschaftsspiele, Bücher (vor)lesen, kochen,…). Schaffen Sie aber auch für jedes Familienmitglied Möglichkeiten für Rückzug und Privatsphäre.

- **Mitarbeit bei alltäglichen Aufgaben**
  Die Übernahme von Verantwortung ist ein guter Schutz vor Belastungsreaktionen. Kinder können bei den anfallenden Aufgaben im Haushalt helfen; ältere Kinder können evtl. auch Nachbarschaftshilfe leisten und bspw. für ältere Mitmenschen Einkäufe erledigen.

- **feste Schlafenszeiten**
  Berücksichtigen Sie das Alter Ihres Kindes und planen Sie etwas (medienfreie) Zeit ein um Ihr Kind zur Ruhe kommen zu lassen. Behalten Sie bestehende Rituale wie „Gute-Nacht-Geschichten“ u.ä. bei.

Wenn nötig, holen Sie sich Hilfe!
Telefonseelsorge Tel.: 0800 – 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222

Kinder- und Jugendtelefon – Die Nummer gegen Kummer – 0800 111 0 550

Bundeskonferenz Erziehungsberatung (bke)
- Online-Beratung für Eltern: www.bke-elternberatung.de
- Online-Beratung für Jugendliche: www.bke-Jugendberatung.de