

(Für den bildlichen Vergleich vom „Leuchtturm“ bedanken wir uns bei Tita Kern,

Liebe Erziehende!

Wir befinden uns gerade in außergewöhnlichen Zeiten. Zu allen Unwägbarkeiten, Einschränkungen und Ängsten kommt jetzt hinzu, dass Sie Ihr Kind beim häuslichen Lernen unterstützen sollen.

Die wenigsten von uns befanden sich wohl je in so einer komplexen Krisensituation. Dennoch kann auch das bewältigt werden, wenn unsere Gesellschaft zusammenhält.

Zunächst einmal: Wenn Sie es nicht ohnehin sind - bleiben Sie bitte gelassen; das Wichtigste ist, dass Sie und vor allem die älteren Menschen in Ihren Familien gesund bleiben oder werden!

Achten Sie bitte gut darauf, was Ihnen jetzt in dieser Situation guttut! Das ist wichtig, damit Sie als Bezugspersonen stabilisiert sind. So können Sie für Ihre Kinder ein sicherer „Leuchtturm“ sein, an dessen Verhalten die Kinder lernen: „Es ist zwar Krise, aber mein Leuchtturm weiß, was zu tun ist und ich kann mit meinen Fragen und Sorgen zu meinem Leuchtturm kommen, ohne dass er wackelt!“

Je besser es Ihnen gelingt, Ihre Belastung anzunehmen und einen guten Umgang damit zu finden, desto besser wird es auch Ihren Kindern gelingen.

Aus krisenpädagogischer Sicht wollen wir Ihnen hier ein paar grundsätzliche Tipps geben, damit Ihre Kinder auch seelisch unbeschadet durch diese Zeit kommen.

So können Sie unterstützen:

- Struktur vermittelt Sicherheit. Fordern Sie diese Struktur zumindest bis zu den Osterferien ein. Das dient der inneren Stabilität Ihres Kindes, auch wenn dieses gerne schon vorzeitig in den Ferienmodus wechseln würde.
- Jugendliche in der beginnenden Pubertät haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Dennoch ist es wichtig, einen strukturierten Alltag zu erleben. Zwei Stunden länger schlafen ist sicher kein Problem, aber dann sollte nach dem Frühstück die feste Lernphase kommen.
- Wählen Sie Informationsquellen über das Virus sorgfältig und dosieren Sie die Berichterstattung, besonders, wenn auch kleinere Kinder im Haushalt leben. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihren Kindern über seriöse Informationsquellen.
- Geben Sie Ihren Kindern die Gelegenheit, über Ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen. Beginnen Sie bei Bedarf selbst das Gespräch, damit sich die Sorgen und Ängste Ihrer Kinder nicht verselbstständigen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was alles Positives getan wird, um die Krise in den Griff zu bekommen. Berichten Sie von Forschern, die auf der Suche nach Medikamenten sind, von Pflegerinnen und Pflegern, die helfen, von Maßnahmen, die ergriffen werden, um alles in den Griff zu bekommen. Solche Lichtstrahlen sind immens wichtig.
- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, selbst Strategien zu entwickeln, mit den Herausforderungen umzugehen. Fragen Sie: Was würde Dir jetzt helfen? Was kannst Du tun, damit es Dir besser geht? Was war an diesem Tag schön?
- Falls Ihr Kind nicht weiß, was ihm guttut, machen Sie Angebote: Malen, Schreiben, Lesen, Spielen, Toben, Kochen, Telefonieren, Singen, Spazieren gehen…
- Sorgen Sie für frische Luft und Bewegung, soweit das möglich ist.
- Suchen Sie gemeinsam die Kraftquellen, die Sie haben, besonders mit dem Blick für das Kleine.
- Entwerfen Sie eine Vorstellung davon, wie Sie als Familie diese Zeit gemeinsam gut gestalten können. Was ist Ihnen in Ihrer Familie wertvoll und wichtig?

Weiterführende Tipps und Informationen finden Sie auf dem „Merkblatt des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe“:*https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html*

Sollten Sie Fragen haben, können Sie mich erreichen:
Klemens Fastenmeier, Tel. 08677/9169637, mobil: 0170/4088042
Mail: klemens.fastenmeier@bistum-passau.de

KiS
KRISENSEELSORGE IM SCHULBEREICH
DIÖZESE PASSAU