

5.1 Anregungen für Familien

Schule kann hier durch die Vermittlung hilfreicher Anregungen unterstützen und Strukturierungshilfen geben, die für die familiäre Situation entlastend sein können.

Hier einige Tipps für Familien:

Sorgen Sie für emotionale Ausgeglichenheit aller Familienmitglieder

- Kinder merken, wie Erwachsene um sie herum reagieren. Der bewusste und konstruktive Umgang mit dem eigenen Stresserleben und der eigenen Angst wird die Wahrscheinlichkeit senken, die eigene Unsicherheit auf die Kinder zu übertragen.
 - Vor allem für Jugendliche und Kinder stellt die soziale Distanzierungsmaßnahme eine große Herausforderung dar. Das Jugendalter ist durch Veränderungsprozesse im Verhalten und Gehirn gekennzeichnet, die mit einer Zunahme der persönlichen Bedeutung von Beziehungen zu und Konflikten mit Gleichaltrigen und mit einer Distanzierung zu den Eltern und Erwachsenen verbunden ist. Dieses Verhältnis ist in der momentanen Situation durch die verordneten Ausgangsbeschränkungen auf den Kopf gestellt und bedeutet für die Jugendlichen einen zusätzlichen Stressor. Gefühle der Isolation und des Nichtdazugehörens können Vulnerabilitätsfaktoren für die psychische Gesundheit darstellen. Ermutigen Sie Ihre Kinder z. B. dazu, Schulaufgaben in kleinen Gruppen per Messengersysteme/Videokonferenzen gemeinsam zu bearbeiten und so das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu erhalten.
 - Bei allen Abgrenzungsbestrebungen in der Adoleszenz ist es aber auch so, dass die Schülerinnen und Schüler (vielleicht erstmals) beobachten können, dass auch Erwachsene (beispielsweise Eltern, Lehrkräfte) Ängste und Gefühle der Ratlosigkeit zum Ausdruck bringen. Dies kann eine in dieser Entwicklungsphase ungewöhnliche Identifikation und Nähe ermöglichen. Deshalb ist es besonders wichtig, den Ängsten und Sorgen beider Seiten Platz und Zeit zu schaffen, sie anzusprechen und gemeinsam entsprechende und für jeden passende Möglichkeiten im Umgang mit diesen zu finden.
Nicht für jeden Menschen ist die ein und selbe Maßnahme gleich wirksam, so wie jeder Mensch seine eigene Persönlichkeit, unterschiedliche Neigungen und Talente hat.
-

Entwickeln Sie eine Tagesstruktur

- Struktur vermittelt Sicherheit auch in unsicheren Situationen und stärkt in Stresssituationen.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln, wie der Tag für alle gut strukturiert werden kann. Es gibt keinen *richtigen* Weg, den Tag zu strukturieren. Entscheiden Sie als Familie, welchen altersgerechten Tagesablauf jedes Familienmitglied an Wochentagen und Wochenenden befolgen wird. Versuchen auch Sie sich so gut wie möglich daran zu halten.
- Entwickeln Sie Rituale oder bauen Sie vorhandene Routinen aus (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Fernsehzeiten).
- Bemühen Sie sich, so viele Mahlzeiten wie nur möglich gemeinsam als Familie zuzubereiten und zu essen. Gemeinsames Essen in der Familie kommt den Kindern in vielerlei Hinsicht zugute. Diese gemeinsamen Einheiten fördern die Kommunikation innerhalb des Haushalts, verbessern die Ernährung und steigern das Wohlbefinden.
- Schränken Sie den Nachrichtenkonsum ein, vor allem von Informationen, die Ihre Kinder nicht adäquat verarbeiten können und die sie verängstigen könnten². Stellen Sie ihnen gleichsam Informationen darüber zur Verfügung, was sie (ebenso wie jeder andere) tun können, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten/zu vermeiden. Verstärken Sie diese Verhaltensweisen und seien auch Sie ein Vorbild! Fakten und Handlungsmöglichkeiten zu grundlegenden Praktiken der Hygiene und gesunden Lebensweise vermitteln ein Gefühl von Kontrolle über die pandemische Ausbreitung und verringern auf diesem Wege das Stresserleben.

Planen Sie klare Lern- und Freizeiten

- Binden Sie Ihr Kind in die Rhythmisierung des Tagesablaufs ein.
- Ermöglichen Sie dem Kind körperliche Betätigung – wenn möglich an der frischen Luft.
- Planen Sie in regelmäßigen Abständen kleine Highlights ein, auf die sich alle freuen (z. B. ein Lieblingsessen, einen Kinoabend zu Hause o. Ä.).
- Binden Sie dabei auch gerne andere Familienmitglieder/Bekanntes per Telefon, Chat, E-Mail, Video ein, um das Gefühl sozialer Zugehörigkeit und verbindender Humanität (s. o.) zu verstärken.
- Eine der größten Herausforderungen für Ihre Kinder ist, dass sie ihre Freunde nicht sehen/nicht mit anderen Kindern ihres Alters spielen können. Seien Sie vorbereitet auf emotional herausfordernde Situationen. Auch wenn Sie sich wiederholen sollten, erinnern Sie Ihr Kind daran, dass das Ziel darin besteht, sie selbst und ihre Freunde nicht in Gefahr zu bringen. Unterstützen Sie Ihr Kind zugleich dabei, Wege zu finden, virtuell mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben. Bei jüngeren Kindern

² [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

könnten Sie beispielsweise virtuelle Spielvereinbarungen mit anderen Eltern vereinbaren.

Gestalten Sie die Lernumgebung bewusst

- Versuchen Sie, in den Lernzeiten eine möglichst ablenkungsarme Umgebung zu schaffen (keine ablenkende Musik, Smartphone weglegen, Spielekonsole außerhalb des Blickfelds etc.).
 - Alle zur Aufgabenbearbeitung notwendigen Materialien sollten den Arbeitsplatz bestimmen. Das gezielte Bereitlegen des Arbeitsmaterials kann als Einstimmung auf die Lernzeit fungieren.
 - Räumliche Trennung zwischen Arbeitsplatz- und Spielumgebung oder Umgebung, in der Medien genutzt werden.
 - Es sollte nach Möglichkeit immer an einem festen Arbeitsplatz gearbeitet werden.
 - Umfangreichere Aufgaben können je nach Aufmerksamkeitsvermögen in kleinere „Portionen“ aufgeteilt werden, die sich in 15-20 Minuten erledigen lassen. Die einzelnen Arbeitsschritte können auf einem Zettel festgehalten und abgehakt werden, so dass der Arbeitsfortschritt sichtbar wird.
-

Versuchen Sie, Ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

- Bekräftigen Sie das Lernverhalten Ihres Kindes nach jeder Lernzeit. Das Arbeiten für die Schule in häuslicher Umgebung, das losgelöst vom Schulalltag stattfindet, erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin.
 - Erinnern Sie Ihr Kind an seine Stärken. Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken unterstützt bei der Bewältigung krisenhafter Situationen.
 - Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen sowie Leistungserwartungen zu erhöhen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Die Einschränkung der Bewegungsfreiheit, die Erfahrung räumlicher Dichte und die Begrenzung von Rückzugsmöglichkeiten können ein hohes Stresserleben auslösen. Konzentrieren Sie sich daher auf die Wahrnehmung und Bekräftigung positiven Verhaltens.
-

Signalisieren Sie Interesse

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für die Inhalte der Aufgaben und die Art der Aufgabenbearbeitung interessieren.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es sich bei offenen Fragen an die Lehrkraft wendet.
- Wir alle machen uns Sorgen! Fragen Sie Ihr Kind nach seinem emotionalen Erleben und seinen Gedanken. Es kann gut sein, dass Ihre Kinder Ängste um das Wohlbefinden ihrer Eltern haben, gar denken, diese könnten schwer erkranken/sterben. Versuchen Sie, möglichst ehrlich auf die Fragen Ihrer Kinder einzugehen, und gehen Sie empathisch auf ihre Gefühle ein. Rückversicherungen („Mir wird schon nichts passieren.“) helfen wenig, da sie zu emotionaler Vermeidung führen und sich langfristig negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Besser ist es gezielt nachzufragen, welche Gedanken Ihrem Kind

durch den Kopf gehen und das Erleben zu normalisieren. Klären Sie es in diesem Zuge auch gezielt über gesundheitliche Risiken auf und vermitteln Sie sogleich Handlungsmöglichkeiten der Risikominimierung.

Rollenerwartungen und -erfüllung

- Während der Schulschließung sind Eltern mit einer Vielzahl von Erwartungen konfrontiert, die sie erfüllen müssen: zu Hause arbeiten, Versorgung von Kranken, Mittagsverpflegung, aber auch das häusliche Lernen der Kinder usw. Diese neue Konstellation fördert Rollenkonflikte, Zeitdruck und allgemeine Arbeitsbelastung.
- Setzen Sie Prioritäten! Eine Krisensituation erfordert die Anpassung an eine neuartige, ungewohnte Situation und das bedeutet, auch mal Abstriche zu machen. Gehen Sie in schwierigen Zeiten nicht übermäßig streng mit sich um, sondern seien Sie milde, freundlich und verständnisvoll mit sich selbst.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Aufgaben und unterteilen Sie diese in dringlich/nicht dringlich und wichtig/eher unwichtig. Erstellen Sie einen Plan, in dem vorwiegend die dringlichen und wichtigen Punkte berücksichtigt werden.
- Suchen Sie die persönliche Kommunikation, um Grenzen zu setzen und um Hilfe zu bitten! Äußern Sie gegenüber Ihren Mitmenschen, wie Sie sich fühlen, wenn es Ihnen zu viel wird und äußern Sie Wünsche, wo man Sie unterstützen kann.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und gönnen Sie sich kleine „Erholungs-Oasen“. Das können Kleinigkeiten sein, wie der achtsam genossene erste Kaffee am Morgen, den man mit allen Sinnen bewusst und ohne Ablenkung genießt, oder ein warmes Vollbad.