

Erster Infobrief

Schulpsychologie / Standort Cuxhaven/Stade

27.04.2020

ZUSAMMENLEBEN

Umgang mit sozialer Distanzierung

Eine der größten Herausforderungen für Ihre Kinder besteht darin, dass sie ihre Freundinnen und Freunde nicht sehen und nicht mit anderen Kindern ihres Alters spielen können. Auch wenn Sie sich wiederholen sollten, erklären Sie Ihrem Kind, dass das Ziel dieser Maßnahmen darin besteht, sich selbst und seine Freunde nicht in Gefahr zu bringen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Wege zu finden, virtuell mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben.

Eine kindgerechte Erklärung des Coronavirus finden Sie hier: <https://t1p.de/8tvw> (verkürzter Link)

Auch für Jugendliche stellt die derzeitige Situation eine große Herausforderung dar. Das Jugendalter ist durch Veränderungsprozesse gekennzeichnet, die mit einer Zunahme der persönlichen Bedeutung von Beziehungen zu Gleichaltrigen und mit einer Distanzierung von ihren Eltern verbunden sind. Dieses Verhältnis ist im Augenblick durch die verordneten Kontaktbeschränkungen auf den Kopf gestellt und bedeutet für die Jugendlichen eine zusätzliche Belastung.

- Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, Schulaufgaben in kleinen Gruppen online per Messenger-Apps oder Videokonferenzen gemeinsam zu bearbeiten, um so das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu erhalten.
- Schülerinnen und Schüler beobachten bei ihren Eltern, dass auch Erwachsene Ängste und Gefühle der Ratlosigkeit erleben. Es ist daher wichtig, die Ängste und Sorgen anzusprechen, um gemeinsam einen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden. Dies führt zu einem Gefühl der Nähe und tröstender Unterstützung. DEN richtigen Umgang gibt es dabei nicht, passende Lösungen können für jeden anders aussehen.



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Schulen sind nun die siebte Woche geschlossen. Die schrittweise Wiedereröffnung der Schulen soll nach derzeitigem Kenntnisstand im Mai und Juni erfolgen.

Diese Situation stellt alle an Schule Beteiligten, insbesondere auch Sie als Familien vor große Herausforderungen. Sie gestalten Ihren Alltag unter schwierigen Bedingungen völlig neu und meistern die alltäglichen Herausforderungen in Beruf und Haushalt, sind für Ihre Kinder erste Ansprechpartner für Sorgen und Nöte und unterstützen Ihre Kinder darüber hinaus bei den schulischen Aufgaben.

Wir würden gerne einen Beitrag leisten, um Sie bei diesen Herausforderungen zu unterstützen. Im Folgenden erhalten Sie Hinweise zum häuslichen Lernen, zum Zusammenleben in Zeiten sozialer Distanzierung und zu Anlaufstellen bei Sorgen und Problemen.

- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Ressourcen und ermutigen Sie Ihre Kinder sich ebenfalls an Situationen zu erinnern, in denen sie schwierige Situationen gemeistert haben. Eine Rückbesinnung auf die eigenen Stärken führt zu Gefühlen der Zuversicht und Sicherheit.

Entwickeln Sie eine Tagesstruktur

In vielen Familien ist der Tagesablauf durcheinandergeraten. Eltern arbeiten möglicherweise von zu Hause aus und kein Stundenplan regelt den Tagesablauf der Kinder. Es gilt daher Strukturen zu etablieren, die auch in unsicheren Situationen Orientierung vermitteln.

- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln, wie der Tag für alle gut strukturiert ablaufen kann. Es gibt nicht den einzig richtigen Weg, den Tag zu strukturieren. Entscheiden Sie als Familie, wie ein altersgerechter Tagesablauf für jedes Familienmitglied aussehen kann. Versuchen auch Sie, sich so gut wie möglich daran zu halten.
- Wenn mehrere Kinder in Ihrer Familie zu versorgen sind, achten Sie auch darauf, dass jedes Kind eine eigene Lernzeit und auch eine Rückzugsmöglichkeit hat.
- Entwickeln Sie Rituale oder bauen Sie vorhandene Routinen aus (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Fernsehzeiten, Spieleabende, Bewegungszeiten).
- Bemühen Sie sich, mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam als Familie zuzubereiten und zu essen. Diese gemeinsamen Zeiten tun allen Familienmitgliedern gut. Sie fördern die Kommunikation, wirken sich positiv auf die Ernährung aus und steigern das Wohlbefinden.
- Dosieren Sie den Nachrichtenkonsum, vor allem im Hinblick auf Informationen, die Ihre Kinder überfordern und die sie verängstigen könnten. Stellen Sie ihnen kindgerecht Informationen darüber zur Verfügung, was sie tun können, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten oder zu vermeiden. Verstärken Sie diese Verhaltensweisen und seien auch Sie ein Vorbild! Fakten und Handlungsmöglichkeiten zu grundlegenden Maßnahmen der Hygiene und gesunder Lebensweise vermitteln ein Gefühl von Kontrolle über die Situation und verringern auf diesem Wege das Stresserleben.

Umgang mit Erwartungen und Selbstfürsorge

Während der Schulschließung sind Eltern mit einer Vielzahl von Erwartungen konfrontiert, die sie erfüllen sollen: zu Hause arbeiten, Versorgung von Kranken, Versorgung älterer Familienmitglieder, Mittagsverpflegung, Begleitung des häuslichen Lernens der Kinder usw. Diese neue Konstellation erhöht die allgemeine Arbeitsbelastung und kann zu Rollenkonflikten und Zeitdruck führen.

- Setzen Sie Prioritäten! Eine Krisensituation erfordert die unbedingte 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 das persönliche Gespräch, 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 den Wunsch nach Unterstützung.
- Dass in der aktuellen Ausnahmesituation auch negative Gefühle wie Angst, Wut, Anspannung und Aggressionen auftauchen können und es häufiger zu Konflikten kommen kann ist nachvollziehbar und verständlich. Versuchen Sie in einer solchen Situation die Ruhe zu bewahren und einer Eskalation aktiv entgegenzusteuern! Ein erster Schritt ein Hochkochen der Gefühle zu unterbinden, könnte sein, den Raum oder die Situation bewusst zu verlassen. Sollten Sie sich zunehmend hilflos fühlen, wenden Sie sich an eine der weiter unten aufgeführten Beratungsstellen.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und gönnen Sie sich kleine "Erholungs-Oasen". Das können Kleinigkeiten sein, wie der achtsam genossene erste Kaffee am Morgen, Yoga-Übungen, Entspannungsprogramme oder aber ein warmes Vollbad. Suchen Sie das Gespräch über individuelle "Erholungs-Oasen". Sie schaffen damit einen positiven Gesprächsanlass und ermutigen auch andere über individuelle Möglichkeiten zur Auszeit nachzudenken.

HERAUSFORDERUNG LERNEN

Wenn Kindertagesstätten und Schulen über Wochen geschlossen bleiben, kann das für viele Familien eine organisatorische und psychologische Extremsituation bedeuten. Viele Eltern plagen sehr grundlegende Sorgen: Wie bekomme ich den Alltag geregelt, wenn ich meine Kinder komplett selbst betreuen muss? Kann ich zu Hause bleiben, wenn die Schule oder Kita meines Kindes geschlossen ist? Wer bezahlt mein Gehalt, wenn ich keine Betreuung habe? Gibt es eine Notbetreuung? Werde ich nach der Zeit der Schließung noch eine Arbeitsstelle haben? Die Frage danach, wie Eltern darüber hinaus dann noch das Lernen ihrer Kinder begleiten sollen, führt in vielen Fällen zur Überforderung.

Wir möchten Ihnen im Folgenden pragmatische Anregungen dazu geben, wie Sie die häusliche Situation entspannen und Rückzugsräume etablieren können.

Planen Sie klare Lern- und Freizeiten

- Binden Sie Ihr Kind in die Strukturierung des Tagesablaufs ein.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung - wenn möglich an der frischen Luft oder aber durch Anregungen zur Bewegung z. B. Sport- und Fitnessvideos.
- Planen Sie in regelmäßigen Abständen kleine Highlights ein, auf die sich alle freuen (z. B. ein Lieblingsessen, einen Kinoabend zu Hause, einen Spieleabend).
- Binden Sie dabei auch gerne andere Familienmitglieder oder Bekannte per Telefon, Chat, E-Mail oder Video ein, um das Gefühl sozialer Zugehörigkeit zu verstärken.



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.).
- Nur die zur Aufgabenbearbeitung notwendigen Materialien sollten den Arbeitsplatz bestimmen. Das gezielte Bereitlegen des Arbeitsmaterials kann als ritualisierte Einstimmung auf die Lernzeit fungieren.
- Trennen Sie auch räumlich Arbeitsplatz- und Spielumgebung bzw. Umgebung, in der Medien genutzt werden, falls dies möglich ist.
- Es sollte nach Möglichkeit immer an einem festen Arbeitsplatz gearbeitet werden.
- Umfangreichere Aufgaben sollten 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.
- Sollte das Pensum an schulischen Aufgaben Ihr Kind überfordern, helfen Sie Ihrem Kind dabei, den Lehrkräften Rückmeldung hierzu zu geben und suchen Sie ggf. selbst den Kontakt zur Lehrkraft.

Wenn Ihnen und Ihren Kindern keine digitalen Endgeräte wie Laptop oder Tablet zur Verfügung stehen, gehen Sie diesbezüglich bitte auf die jeweilige Schule Ihres Kindes zu.

Loben Sie Ihr Kind und zeigen Sie Interesse

- 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.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es sich bei offenen Fragen an die Lehrkraft wendet.
- Fragen Sie Ihr Kind nach seinem emotionalen Erleben und seinen Gedanken. Es kann gut sein, dass Kinder Ängste um das Wohlbefinden ihrer Eltern haben oder sogar denken, diese könnten schwer erkranken oder sterben. Versuchen Sie, möglichst ehrlich auf die Fragen Ihrer Kinder einzugehen. Hilfreich ist es gezielt nachzufragen, welche Gedanken Ihrem Kind durch den Kopf gehen und das Erleben zu normalisieren.
- Finden Sie mit Ihrem Kind täglich zwei bis drei Dinge, für die Sie dankbar sind.

BERATUNGSANGEBOTE

Bei Sorgen und Problemen

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schul-Kontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, nicht lehrendes Personal, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler auch weiterhin zur Verfügung. Zu erreichen sind wir telefonisch:

Mo - Do in der Zeit von 09 - 12 Uhr und 14 - 15:30 Uhr
Fr. in der Zeit von 09 - 12 Uhr

Tel.-Nr.: **04721 6661640**

Nummer gegen Kummer: 116 111

Die Nummer gegen Kummer bietet anonym und kostenlos Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen. Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr und zusätzlich montags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr erreichbar. Wer lieber schreibt als zu sprechen, kann die Beratung auch per Chat oder Email in Anspruch nehmen:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Für Eltern und andere Erziehende sind die Beraterinnen und Berater montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und zusätzlich dienstags und donnerstags bis 19 Uhr am **Elterntelefon unter der 0800 - 111 0 550** erreichbar.

BDP-Corona-Hotline: 0800 777 22 44

Um die Bevölkerung im Umgang mit der Corona-Krisensituation aktiv zu unterstützen, hat der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) die BDP-Corona-Hotline eingerichtet. Die anonyme Hotline ist für die kommenden Wochen täglich geschaltet. Sie erreichen die Hotline täglich von 8 bis 20 Uhr. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP.

Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.

Die Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. bietet Jugendlichen auf <https://jugend.bke-beratung.de/> anonym und kostenfrei Online-Beratung per Forum, Chat und Mail bei kleinen und großen Sorgen.

Telefon-Seelsorge: 0800-1110111 / 0800-111 0 222

Ein kostenloses Angebot der Evangelischen Kirche für Menschen jeden Alters. Ratsuchenden, denen das Sprechen über die eigenen Sorgen schwerfällt, können über die Website <https://online.telefonseelsorge.de/> auch per Email oder Chat mit einer Seelsorgerin bzw. einem Seelsorger in Kontakt treten.

Auf <https://www.internetseelsorge.de/> bietet die Katholische Kirche unabhängig vom eigenen Alter Seelsorge online in Form eines Mail-Dialogs in Anspruch nehmen.

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Auf der Homepage des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung finden Sie Empfehlungen und Informationen zur Stärkung der psychischen Gesundheit: <https://lir-mainz.de/corona-uebersicht>

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016

-Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung werden Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung unterstützt – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

<https://www.hilfetelefon.de>

TIPPS ZUR ALLTAGSGESTALTUNG

Schulnahe und -ferne Anregungen

Umfassende (Lern-)Materialien, Anregungen und Informationen zur aktuellen Situation finden sich auf den Seiten des deutschen und niedersächsischen Bildungsservers.

- <https://bildungsserver.de>
Deutscher Bildungsserver
- <https://nibis.de>
Niedersächsischer Bildungsserver

Materialien und Videos zum Lernen und Beschäftigen zu Hause (u.a. Schulfernsehen des SWR und WDR):

- <https://kinder.wdr.de/>
„Der etwas André Unterricht“. Die für Grundschüler*innen zusammengestellte Sendestrecke ist in der Mediathek des WDR auch nachträglich verfügbar.
- <https://www.planet-schule.de/>
Mit "Planet Schule" bieten WDR und SWR umfassende Hintergrundinformationen im Netz zu lehrplanrelevanten Themen, wie beispielsweise Klimawandel, Mittelalter, Ludwig van Beethoven oder das Grundgesetz.
- <https://www.kindernetz.de/>
Ein Angebot des SWR für das junge Publikum, das neben vielfältigen animierten Tipps zu Kinderfunk- und -TV, Wissenswertes, Ratschläge für den Umgang mit dem Internet, Spiel- und Spaßseiten, Chatrooms, Lexika und vieles mehr bereitstellt.
- <https://www.br.de/alphalernen/index.html>
ARD-alpha bietet online in der BR Mediathek des Bayerischen Rundfunks schulische Inhalte für einzelne Jahrgangsstufen an.

- <https://blog.zeit.de/schueler/>
ZEIT für die Schule bietet Schülern und Lehrern in der Oberstufe eine Lernhilfe mit Texten, Videos und Links für die Fächer Deutsch, Geschichte, Politik, Wirtschaft und Medienkunde, geeignet für die Recherche bei Referaten oder als Hintergrundinformationen im Unterricht.

Radioangebote für Kinder

- Mikado – das Kinderradio (NDR)
Die zusätzliche Sendung Mikado Extra läuft im Livestream montags bis freitags an „Schultagen ohne Schule“ von 9 bis 11 Uhr und wird dann bis 13 Uhr wiederholt. Ein buntes Programm aus Hörspielen, Audios zum Lernen und Musik. Alle Sendungen sind im Sendungsarchiv nachträglich aufrufbar.
<https://t1p.de/u943> (verkürzter Link)

Tipps für das Kinder-Homeoffice (Zielgruppe: Grundschulkind):

- <https://materialwiese.de/>

Beschäftigungsideen für Kinder und Tipps für das Homeoffice mit Kindern:

- <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/>

Albas tägliche Sportstunde

- <https://t1p.de/3qc1> (verkürzter Link)

Ehrenamtliches Online-Nachhilfeangebot von Studierenden

- <https://www.corona-school.de/>

Zentrale Informationsseiten der Niedersächsischen Landesschulbehörde und des Niedersächsischen Kultusministeriums.

- <https://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/>
- <https://www.mk.niedersachsen.de>