

Tipps für Eltern

Stufenweise zurück zum Präsenzunterricht

Die meisten SchülerInnen werden sich auf den Unterricht zurück in der Schule freuen und dies problemlos bewältigen. Manchen von ihnen wird es aber auch durch die lange Zeit des Distanzunterrichts schwer(er) fallen, sich wieder auf den Schulalltag mit all seinen Herausforderungen einzustellen. Hierbei kann man sie unterstützen:

- **Erwartungen anpassen**

Nicht zu viel von sich/ seinem Kind erwarten. Es muss zunächst nicht sofort an die bestmögliche Leistung gedacht werden. Ziel ist erst einmal, sich wieder an die Struktur und den Schulalltag zu gewöhnen.

- **Rituale (wieder) einführen/ Tage strukturieren**

Am Abend rechtzeitig etwas zur Entspannung machen, für ausreichend Schlaf sorgen. Je nach Alter, z.B. (vor)lesen, spielen (analog, nicht digital), Musik hören.

- **Für Ausgleich sorgen**

Nach Möglichkeit Bewegung im Freien, Lesen, sich (online) mit Freunden treffen, wenn möglich im Rahmen der Kontaktbeschränkung mit **einem** Freund/ einer Freundin treffen, anderen Hobbys (die im Augenblick möglich sind) nachgehen.

- **Schulweg**

Jüngere Kinder fühlen sich vielleicht sicherer, wenn sie einen vertrauten Gegenstand mit in die Schule nehmen können, ältere SchülerInnen können mit **einer** (!) Freundin/ **einem** Freund in die Schule gehen/ fahren.

- **Guter Kontakt zur Lehrerin/ zum Lehrer**

LehrerInnen bei Problemen informieren und bitten, die betroffenen SchülerInnen zu unterstützen, z.B. durch kurze ermutigende Gespräche, positive Rückmeldung.

- **Eigene positive Rückmeldung**

Auf einem Kalender die Tage mit Smiley/ anderen Symbolen markieren, bei denen der Schultag ohne Schwierigkeiten gelaufen ist; Positiv- Tagebuch: was war heute in der Schule gut, mindestens ein kleiner Eintrag pro Schultag.

- **Regelmäßige Entspannungsübungen eintrainieren**

z.B. Yoga; Muskel- Anspannungs-/ Entspannungsübungen; bei jüngeren Kindern: Phantasiereisen

- **Atemübungen eintrainieren und in angespannten Situationen nutzen**

Bewusste Zwerchfellatmung, langsam ein- und ausatmen, dabei mitzählen

- **Gemeinsames Gespräch**

Bewusst machen, dass schon sehr viele Schultage im Präsenzunterricht gut gelaufen sind, was half dabei, was davon kann man jetzt übernehmen?

- **Vertrauen in die Schutzmaßnahmen der Schule stärken**

Die Schulen haben sich gut vorbereitet, damit es nicht zu Ansteckungen kommt. Wechsel- bzw. Präsenzunterricht mit Mindestabstand, Maskenpflicht, Desinfektion und Lüften sorgen für bestmögliche Sicherheit.

Sollte es mittelfristig zu weiteren massiven Problemen beim regelmäßigen Besuch in der Schule kommen, schulinterne Beratung (BeratungslehrerInnen, SchulpsychologInnen, Mobiler Sonderpädagogischer Dienst, JugendsozialarbeiterInnen an den Schulen) oder außerschulische Fachstellen (z.B. niedergelassene PsychologInnen/ PsychiaterInnen; Beratungsstelle für Familie, Kinder, Jugendliche und Eltern) heranziehen.

Auf den Homepages der Schulen befinden sich Hinweise wo und wie man Unterstützung finden kann.