

Knittlingen, 16.03.2020

Sehr geehrte Eltern,

nun werden Sie Ihre Kinder zu Hause betreuen und viele Aufgaben, welche normalerweise die Bildungseinrichtung Schule leistet, wird nun von Ihnen übernommen werden. Doch derzeit stehen für viele Familien nicht die schulischen Belange im Vordergrund. Krisen lösen Krisen aus und so haben auch Kinder Ängste und Nöte. Hier ein paar Tipps aus dem Alltag einer Kindergarten-, Schulsozialarbeiterin und Notfallseelsorgerin:

Ängste, Sorgen und Nöte wahrnehmen

- **Mit Erwachsenengesprächen achtsam umgehen**
 - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind soweit möglich nur das hört, womit es auch umgehen kann (Kinderohren hören viel – Kinderseelen ertragen nicht alles).
- **Fragen beantworten**
 - Beantworten Sie lediglich die gestellte Frage Ihres Kindes (das genügt in dem Moment an Information).
 - Stellt Ihr Kind weitere Fragen gehen Sie selbstredend auch auf diese ein, etc.
 - Manche Kinder brauchen jedoch gute sachliche Informationen um wieder in Ruhe kommen zu können, andere überfordert dies (Achtung: Kann gerade auch bei Geschwisterkindern sehr unterschiedlich sein).
- **Gemeinsam Not begegnen**
 - z.B. täglich mit Oma und Opa telefonieren
 - Freunden einen Brief schreiben, ein Bild malen, fotografieren und über soziale Medien verschicken
 - Manchen Kindern hilft es auch die Angst - in diesem Falle das Virus – zu malen
- **Weinen hilft und baut Stress ab**
 - Weinen baut Stress ab
 - Trösten Sie Ihr Kind aber lassen Sie dieser Not auch Raum – Tränen helfen trösten
- **Wut tut gut (Wut = die nach außen transportierte Not)**
 - Manche Kinder reagieren auf Krisen mit Wut. Auch das hat seine Berechtigung. Eine kanalisierte Möglichkeit des Stressabbaus ist dann wichtig, damit nicht über andere Konflikte (z.B. Streit mit den Geschwistern) der Stress abgebaut werden muss.
 - In ein Kissen schreien oder auf ein Kissen einschlagen
 - Wutbälle: Zeitungspapier zerknüllen, durchs Zimmer werfen
 - Wutbilder: wild gekritzelt helfen ebenfalls (Kreativität gefragt)

Machen Sie mit Ihren Kindern aus der Not eine Tugend:

Krisen sind oft eine Möglichkeit sehr genau wahrzunehmen wer oder was einem wirklich am Herzen liegt, da wir die Gefühle füreinander sehr intensiv spüren. Nutzen Sie diese verordnete stille Zeit, um mit Ihren Kindern Dinge zu machen, wofür in Hektik und Stress des Alltags oft viel zu wenig Gelegenheit bleibt. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind, dass Ihnen diese Zeit trotz allem zum Gewinn wird. Sollten Sie Tipps und Anregungen oder aufgrund einer Krisensituation eine Beratung oder Unterstützung benötigen, bin ich für Sie sowohl telefonisch als auch per mail erreichbar.

Es grüßt Sie herzlich



Christine König (Schulsozialarbeiterin Grundschule)