



# Lucas-Lossius-Schule

## Grundschule Reinhardshagen

Liebe Eltern der Lucas-Lossius-Schule,

seit 2009 arbeite ich als Sozialarbeiterin an den Grundschulen in Immenhausen und Reinhardshagen. Mein Ziel ist es, junge Menschen inner- und außerhalb des Unterrichts in ihrer Entwicklung zu begleiten, zu unterstützen, zu fördern und sie bei Problemen zu beraten. In der Regel geschieht dies durch sozialpädagogische Bildungsprojekte, die ich während der Schulzeit und in AG's an der Lucas-Lossius-Schule anbiete. Ebenso habe ich für die unterschiedlichsten Fragen und Probleme in der Beratung mit den Kindern und ihren Familien ein offenes Ohr.

Aktuell befinden wir uns in einer besonderen Lage. Den Lockdown im Frühjahr haben wohl alle als ereignisreich und aufreibend erlebt und nun folgt der zweite Lockdown. Ständig müssen wir uns in diesen Zeiten mit neuen Maßnahmen, Bestimmungen oder Situationen auseinandersetzen, was nicht nur uns Erwachsene in enormen Stress versetzt, sondern auch für die Kinder nur schwer zu kompensieren ist. Zu Hause im Homeoffice und Homeschooling findet nun alles statt. Der Lebensraum ist massiv eingeschränkt. Dies führt natürlich wieder zu besonderen Herausforderungen für die Kinder und ihre Familien. Immer wieder erleben wir zurzeit, dass Kinder und auch ihre Eltern angespannt, ängstlich, überlastet und erschöpft sind.

Daher würden wir Ihnen gerne ein paar Tipps geben, wie Sie gemeinsam etwas stärker durch diese verwirrende Zeit kommen und für Ihre Kinder da sein können.

Diese Tipps sind als Idee oder Empfehlung zu sehen. Es gilt, vor allem in der momentan angespannten Lage, insgesamt nachsichtiger miteinander umzugehen.

Es ist eine Herausforderung für alle!

- Besonders, wenn die ganze Familie zu Hause bleiben soll, braucht es weiterhin eine Tagesstruktur. Für viele Kinder bietet dies Sicherheit und gleichzeitig Entspannung. Setzen Sie sich Tagesziele, besprechen Sie morgens, wer was wann macht.
- Gerade, wenn Sie auch Homeoffice machen müssen, ist es wichtig für Ihre Kinder zu wissen, wann sie Zeit alleine verbringen müssen und wann gemeinsame Zeit verbracht wird. Besprechen Sie möglichst vorab mit Ihrem Kind, womit es sich während Ihrer Homeoffice-Zeit beschäftigen könnte, um unnötige Diskussionen zu vermeiden. Hier helfen auch gemeinsam aufgestellte Regeln. Planen Sie, wenn möglich, auch Zeiten ein, in denen Sie mal für sich alleine sein können, um den Akku wieder aufzuladen. Denn auch das ist wichtig für Ihre Familie.
- Sorgen Sie für Bewegung! Sport geht auch im Wohnzimmer. Bei YouTube findet man viele Ideen, wie man sich mit Kindern drinnen bewegen kann. Aber lassen Sie Ihr Kind damit nicht alleine. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß! Manchmal reichen auch schon ein paar Gegenstände auf dem Boden, um die man auf einem Bein Slalom hüpfen oder rückwärtsgeht. Versuchen Sie doch mal einen Wettkampf mit Ihren Kindern. Diese Art zu spielen, mögen die meisten Kinder sehr gern. Wer nicht gerade in Quarantäne ist, sollte sich täglich draußen die frische Luft gönnen! Spaziergänge können auch mal mit kleinen Spielchen untermalt werden. Suchaufgaben sind bei vielen Kindern beliebt (z.B.

Waldbingo). Es gibt viele Anregungen und Ideen im Internet. Und wer kann, darf auch gerne mal alleine an die frische Luft, um den Akku wieder aufzuladen.

- Medien sollten weiterhin achtsam genutzt werden. Bitte lassen Sie Ihre Kinder damit nicht alleine. Menschen die gegenüber den Kindern als Internetnutzer nichts Gutes im Sinn haben, wissen, dass genau jetzt viele Kinder alleine oder auch länger als gewöhnlich im Internet sind. Empfehlenswert ist dazu die Internet-Seite „Internet-abc.de“ auf der Ihre Kinder selbstständig einzelne Module zum Thema „Sicherer Umgang mit neuen Medien“ durchführen können. Im Anschluss an die Module kann ein Internetführerschein gemacht werden, mit dem sich Ihr Kind gestärkt im Netz bewegen kann. Vielleicht ist das mal eine schöne Variante Ihr Kind in der Homeoffice-Zeit zu beschäftigen?!
- Die sozialen Kontakte zurückzufahren ist für uns alle schwierig. Wir sind soziale Wesen, die sich über den Kontakt mit anderen definieren und erfahren. Daher sollten Sie, auch wenn Sie derzeit nicht das Haus verlassen dürfen, weiterhin Kontakt zu Ihren Lieben halten. Führen Sie telefonische Gespräche mit Freunden oder Verwandten. Halten Sie, wenn möglich, Videokonferenzen, um in Kontakt zu bleiben. Dies kann ein Gewinn für beide Seiten sein.
- Schaffen Sie sich und (mit) Ihren Kindern Rückzugsmöglichkeiten. Auf beengtem Raum ist dies natürlich schwierig, aber seien Sie dabei kreativ. Auch eine Höhle mit Decken gebaut ist für Kinder eine kleine Ruhe-Oase. Für das tägliche Miteinander ist es ganz wichtig, sich für sich Zeit zu nehmen, um wieder stark durchzustarten – auch wenn es nur eine halbe Stunde ist.
- Planen Sie aber auch gemeinsame Zeiten ein. Die Aktivitäten können Sie mit Ihren Kindern sehr gut absprechen. Jeder darf sagen, was er gerne machen würde. Gemeinsam kann abgestimmt werden, wie dies zu realisieren geht. So fühlt sich jeder gehört und gesehen und stillt seine Bedürfnisse. Dabei sind Ihren Ideen keine Grenze gesetzt. Oftmals müssen es gar nicht große tolle Sachen sein, die man macht. Die Kinder wünschen sich vielmehr eine intensive Zeit mit den Eltern, in der nur sie zählen und das Homeoffice und der Haushalt mal zur Nebensache werden.
- Was macht eigentlich gute Laune? Wie kann man sich denn gemeinsam wieder gute Laune verschaffen? Es hilft vielleicht einfach mal was Lustiges zu machen, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Einige Beispiele sind: gemeinsam singen, gemeinsam lachen, über erzählte Witze oder vielleicht Scharade spielen. Gemeinsam tanzen oder eine kleine Olympiade in der Wohnung. Wie wäre es vielleicht mit einer Schatzsuche drinnen? Oder Briefe an Oma und Opa schreiben? Das wichtigste dabei ist, nicht die Hoffnung zu verlieren. Planen Sie doch vielleicht eine kleine Corona-Lockdown/Quarantäne-Abschiedsparty, bereiten Sie das Fest vor mit gemeinsamem Backen oder Kochen. Auch die Haushaltspflichten machen gemeinsam mehr Spaß und Ihr Kind hat eine gute Beschäftigung. Schrank ausmisten mit Modenschau, Bad putzen mit Detektivspiel – wer findet den meisten Schmutz? Aufräumen mit lauter Musik macht z.B. mehr Spaß. Suchen Sie nach gemeinsamen gesunden „Durchdrehmöglichkeiten“. Neben „den Raum verlassen, tief durchatmen und bis 10 zählen“, hilft es manchmal auch laut in ein Kissen zu brüllen, 20x auf den Boden stampfen, 15 Kniebeugen machen und dabei verschiedene Eissorten rufen. All das lenkt schon mal vom eigentlichen Wutanfall ab und sorgt evtl. sogar für wieder gute Laune. Probieren Sie es aus!

- Erziehung ist natürlich weiterhin gefragt. Aber Grundsätze zu verändern, durch jetzt gewonnene Erkenntnisse, ist gerade nicht angesagt. Nehmen Sie das Verhalten Ihrer Kinder und sich wahr und notieren Sie sich vielleicht Ziele und Dinge, die Sie ändern möchten. Gehen Sie die Sache nach dem Lockdown/ der Quarantäne an. Dies gilt übrigens auch für Grundsatzdiskussionen mit dem Partner. Seien Sie nachsichtig.
- Gefühlsschwankungen sind nun häufiger an der Tagesordnung? Das ist völlig normal. Sie und Ihr Kind befinden sich ja schließlich in einer Ausnahmesituation. Dies führt natürlich zu einem anderen Verhalten Ihrer Kinder oder auch von Ihnen selbst. Plötzlich anhänglicher werden, wütender sein oder schneller gereizt sein sind nur einige dieser Verhaltensveränderungen. Es hilft, einen Mini-Familien-Krisenstab einzurichten. Wie geht's jedem? Was braucht jeder? So lernt Ihr Kind ganz nebenbei, wie man Probleme auch angehen kann, indem man darüber spricht und äußert, wenn es einem nicht gut geht. Sie sollten jetzt auf keinen Fall alles immer bestimmen, was Ihre Kinder zu tun oder zu lassen haben. Das würde sie nur nerven und sie würden sich wehren. Auch Sprüche wie „Da musst du eben durch!“ oder „Reiß dich mal zusammen!“ führen evtl. nur zu mehr Frust und Unmut! Jeder Mensch möchte sich erst mal verstanden fühlen. Ihr Kind möchte sich jetzt beschützt fühlen und braucht das Gefühl von Liebe und Zugehörigkeit. Da hilft oftmals mehr, in den Arm genommen zu werden und mit Trost Sicherheit und Halt zu geben. Wichtig dabei ist, nehmen Sie sich Zeit dafür! Denn nur mit ausreichend Zeit kann man gelassener in der Situation werden.
- Ängstliche Kinder brauchen jetzt noch mehr Zuwendung. Ihnen ist die Situation vielleicht zu ungewiss. Manchmal hilft es auch den Kindern noch einmal genau zu erklären, was das Corona-Virus macht bzw. zu erklären, dass die Lockdown-/Quarantänesituation genau dafür da ist, dass keiner Angst haben muss. Negative Äußerungen über die verhängte Quarantäne führen bei Ihrem Kind nur zu mehr Unsicherheit und Angst. Sollte es in Ihrer Familie bereits einen positiven Corona-Fall geben, nehmen Sie die Ängste und Bedürfnisse Ihres Kindes besonders wahr. Für Ihr Kind ist diese Angst Wirklichkeit! Es fehlt hier an Selbstvertrauen, die Situation zu meistern, und daher ist Ihr Kind auf Ihre Hilfe angewiesen. Sie können durch Trost spenden und Ihren Rückhalt dafür sorgen, dass Ihr Kind selbstbewusst und stark wird in dieser Situation.

Sollten Sie Hilfe benötigen, melden Sie sich bei uns. Wir sind telefonisch oder per E-Mail für Sie zu erreichen und rufen auch gerne zurück!

Die Sozialarbeit in Schule (Frau Meister) können Sie erreichen unter:  
 Tel. 05673/9129978 (9:00-12:00 Uhr), Handy: 0152 54 65 84 59.  
 Sie können auch gerne mit Nachricht um Rückruf bitten.  
 E-Mail: [silke-meister@landkreiskassel.de](mailto:silke-meister@landkreiskassel.de)

Außerdem gibt es immer Hilfe in Akutsituationen bei der Familienberatung des Landkreis Kassel unter der Telefonnummer 05671/8001-2296 (Hofgeismar) oder bei der Nummer gegen Kummer 0800/11 10 550.