

Liebe Eltern mit schulpflichtigen Kindern

Sie haben nun eine ganz neue Aufgabe mit dem Home-Schooling bekommen. Eine, die für Sie und auch die Schüler sehr ungewohnt ist. Möglicherweise ist ihnen dieser Unterricht sehr wichtig und Sie haben die Vorstellung von konsequentem, stundenlangem Lernen; einschliesslich Online-Aktivitäten, wissenschaftlichen Experimenten, Buchberichten usw. Aber ...

Unsere Kinder können nicht nur alles hören, was um sie herum vor sich geht, sondern sie spüren auch unsere ständige Spannung und vielleicht Angst. Sie haben so etwas noch nie erlebt. Obwohl die Idee grossartig klingt, wochen-lang nicht zur Schule zu gehen, haben sie sich wahrscheinlich eine lustige Zeit wie die Sommerferien vorgestellt; und nicht die Realität, zu Hause gefangen zu sein und seine Freunde nicht zu sehen.

In den nächsten Wochen werden die Verhaltensprobleme Ihrer Kinder zunehmen. Ob es Angst, Wut oder Protest ist, Sie werden Dünnhäutigkeit, Wutanfälle und oppositionelle Verhaltensweisen erleben, sodass Sie die Dinge nicht normal machen können. Dies ist normal und wird unter diesen Umständen erwartet.

Was Kinder jetzt brauchen ist, sich wohl und geliebt zu fühlen. Zu fühlen, dass alles gut wird. Und das könnte bedeuten, dass Sie Ihren Zeitplan ändern und Ihre Kinder noch ein bisschen mehr lieben müssen. Kekse backen und Bilder malen, basteln. Spielen Sie Brettspiele und schauen Sie sich Filme an. Machen Sie gemeinsam eine Schatzsuche vom Keller bis in den Estrich. Starten Sie ein Buch und lesen Sie es gemeinsam als Familie. Kuscheln Sie sich unter warme Decken und tun Sie nichts.

Machen Sie sich keine Sorgen, dass ihre Kinder in der Schule nicht mithalten werden können. Jedes Kind ist in diesem Boot. Und wenn der Klassenunterricht wieder startet, werden alle den Kurs korrigieren und sich dort treffen, wo sie sind. Lehrer sind Fachexperten!

Wählen Sie keine Kämpfe mit den Kindern, weil sie nicht rechnen wollen. Schreien Sie Ihre Kinder nicht an, weil sie sich nicht konzentrieren können. Setzen Sie keine 2 Stunden

Lernzeit an, wenn sie sich dagegen wehren.

Am Ende wird die psychische Gesundheit unserer Kinder wichtiger sein als ihre akademischen Fähigkeiten. Und was unsere Kinder in dieser Coronazeit fühlen und erleben, wird ihnen noch lange erhalten bleiben. Die Erinnerung jedoch an das, was sie in diesen Wochen an Schulstoff gelernt haben, wird dann längst in den Hintergrund getreten sein. Denken Sie jeden Tag daran.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Durchhaltevermögen!

Dr. med. Maja Saurer und Dr. med. Nora Rufener