

Liebe Eltern,

jetzt sind wir bereits mehr als 5 Wochen in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und die Ungewissheit, wie es weitergehen wird, bringt einen zusätzlichen Aspekt in eine ohnehin herausfordernde Situation. In dieser Ausnahmesituation stößt wahrscheinlich jeder mal an seine Grenzen und es entstehen Gefühle, die nicht so angenehm sind.

Ich möchte Ihnen mit diesem Brief einige Ideen mitgeben, wie Sie Ihren Mut behalten und als Familie gut motiviert bleiben können. Vielleicht ist der eine oder andere Tipp für Sie dabei, auch wenn vielleicht nicht alles für Sie passt. Da es sehr schwer ist, allgemeine Ratschläge zu geben, bitte ich Sie mich gerne anzurufen, wenn Sie Ihre individuelle Situation mit mir besprechen möchten. Oben finden Sie meine Kontaktinfo.

Sie haben am Beginn der Schulschließungen bereits einen Brief mit Tipps des Berufsverbands der Österreichischen Psychologen zur Quarantänezeit erhalten, die Ihnen vielleicht vor allem in der Anfangsphase geholfen haben. Auch Ihre Kinder haben in den letzten Wochen 3 Briefe zum Thema Tagesstruktur und virtuelles Klassenzimmer, Motivation und Ablenkung, Umgang mit Wut/Frust und Ideen für die Ferien) erhalten.

In diesem Brief möchte ich die für mich wesentlichsten Dinge zusammenfassen und neue Aspekte einfließen lassen.

#### **Ganz grundlegend finde ich:**

- Kein Tag ohne **Lachen**! Überlegen Sie, was Ihnen **Freude** bereitet, was Sie zum Lachen bringt, und genießen Sie ganz bewusst diesen Moment. Das können Kleinigkeiten sein, oder es können auch Dinge sein, die mehr Zeit brauchen. Ich denke, Sie wissen am besten, was Ihnen Freude macht und worüber Sie lachen können.
- **Bewegung** und auch Entspannungsübungen können hilfreich sein. Auf der Homepage vom Verein Young unter [www.young.or.at](http://www.young.or.at) finden sich Links zu youtube Videos, die wir speziell für Schülerinnen und Schüler gemacht haben. Vielleicht möchten Sie Ihren Kindern anbieten, da mal hineinzuschauen?
- Wann und wo sind Ihre eigenen **Energie-Tankstellen**? Gibt es für Sie Auszeiten, die Möglichkeit sich zum Beispiel mit einem guten Buch zurückzuziehen? Oder vielleicht eine halbe Stunde Nichtstun zu genießen?

Je gelassener und entspannter Sie selber sind, desto besser können auch Ihre Kinder mit der Situation umgehen und die sogenannte „Aufwärtsspirale des Wohlbefindens“ kann sich nach oben drehen. Dann wird auch anderes leichter, z.B. sich auf seine Stärken zu besinnen, an das zu denken was man alles schon geschafft und überwunden hat. Diese Stärken sind die **Kraftquellen**, die jetzt wieder helfen können.

### Andere Aspekte, die ich wichtig finde sind:

- Planen Sie den Tag gemeinsam mit der Familie, geben Sie **Struktur** und vereinbaren Sie Regeln gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen. Eventuell kann man das auch als „Familienkrisenstab“ oder „Familienkonferenz“ ritualisieren und humorvoll gestalten. Gleichzeitig ist jetzt aber nicht der Moment, wo Strenge angebracht ist. Seien Sie nachsichtig. Sehen Sie von Strafen ab, und versuchen Sie eher, durch Lob und positive Bemerkungen die Kinder zur Kooperation zu motivieren.
- Die Wünsche und Bedürfnisse können manchmal sehr weit auseinanderklaffen, wenn die Kinder unterschiedlich alt sind. Um alle berücksichtigen zu können, kann jede Person in der Familie überlegen, was ihm oder ihr **Spaß** machen würde. Es gibt inzwischen im Internet unzählige Ideen. Zum Beispiel kann jeder auf kleine Zettel schreiben, was er oder sie gerne mit der Familie tun würde und steckt diese dann in ein Glas. Jede Person darf mal einen Zettel ziehen und anschließend macht man gemeinsam das, was auf dem Zettel steht. Oder jede Person kann auch ein eigenes Glass haben und es wird abwechselnd von jedem Glass gezogen.
- Wenn möglich, sollte jedes Kind sich auch **an einen eigenen Ort zurückziehen** können. Wenn Kinder sich ein Zimmer teilen, kann es hilfreich sein, Zeiten festzulegen, wo jedes Kind auch allein im Zimmer sein kann. Oder gibt es woanders einen ruhigen Platz, den das Kind für sich beanspruchen kann? Ziehen Sie sich auch selbst zurück, wenn Sie es brauchen!
- Vielen Menschen macht es jetzt auch Spaß, etwas Besonders für die „**Zeit nach Corona**“ zu planen. Ein Ausflug, ein Fest, ein Picknick, einen Besuch an einen besonderen Ort. Ziele und Visionen helfen eine schwere Phase motivierter zu überstehen.
- Natürlich kann es sein, dass trotzdem manchmal schwierige Gefühle wie Frust oder Wut die Oberhand bekommen. Wir sind in einer Ausnahmesituation, wo ganz viele Dinge nicht so laufen, wie wir das gerne hätten. Da ist es normal, dass wir uns ärgern, etwas sehr vermissen und frustriert sind. Wenn das passiert, regen Sie Ihre Kinder an ihre **Gefühle auszudrücken** – mit Bewegung, Schreiben, Malen, Singen, mit jemandem darüber reden, ins Polster boxen, oder was ihnen einfällt und guttut, aber ohne sich selbst und auch niemanden anderen zu verletzen.
- Sie können die Kinder auch dabei unterstützen, sich auf Tage, wo es mal nicht so gut geht, gezielt vorzubereiten: ist ein Tag besonders gut verlaufen, so reflektieren Sie ihn gemeinsam mit Ihren Kindern, überlegen Sie gemeinsam, was alles an dem Tag geholfen hat. Waren es ganz bestimmte Gedanken, oder ein Erlebnis, an das Sie dann gerne zurückdenken werden? Oder haben Sie etwas getan, das geholfen hat? Sammeln Sie alle Ideen in einem „**Notfallkoffer**“ und ermutigen sie die Kinder da hinein zu schauen, wenn sie sich an Hilfreiches erinnern wollen. Je mehr Sie den Fokus auf Dinge oder Situationen legen, die gut gelaufen sind, desto weniger Raum und Macht geben Sie den unangenehmen Gedanken und Gefühlen.
- Manche Kinder **schreiben** gerne ihre Gedanken auf. Vielleicht wollen sie ein eigenes Corona-Tagebuch beginnen, in dem sie nicht nur die frustrierenden Gedanken festhalten, sondern auch vieles, das sie schon geschafft haben. Was war gut und schön und was hat mich am meisten aufgeregt und frustriert?

### **Jetzt noch ein paar Tipps, um die Motivation für distance-learning zu behalten:**

- Der **Arbeitsplatz** sollte angenehm, ohne Ablenkungen und mit einem bequemen Sessel gestaltet sein. Dieser Arbeitsplatz sollte getrennt vom Ort sein, wo die Freizeit verbracht wird!
- Beim Abarbeiten von Aufgaben hilft es im täglichen Plan auf eine **angenehme Reihung** zu achten: manche motiviert es mit etwas Leichtem zu beginnen, manche beginnen aber gerne mit den schwierigen Dingen, oder heben sich diese für den Endspurt auf. Auch Abwechslung der Methoden und einzelnen Fächern hilft die Aufmerksamkeit länger zu behalten.
- **Kleine Ziele** zu stecken und sich dafür eine **Belohnung** auszudenken helfen über Motivationslücken gut hinweg. Hat Ihr Kind das Tagesziel oder Etappenziele erreicht, so kann die vereinbarte Belohnung (Computerspiel, Handychat, Video, Spiel mit Geschwister oder Eltern, Spaziergang...) eingelöst werden.
- Es sollten genügend **Pausen** gemacht werden (Faustregel alle 20 Min. 5 Min. Pause, nach 1 Stunde 20 Min. Pause). Die Pausen werden am besten mit Bewegung, Entspannung und etwas zu trinken gestaltet, nicht aber mit Aktivitäten, von denen man sich schwer wieder trennen kann. Diese können ja dann als Belohnung dienen.
- Es ist auch wichtig, nicht immer so streng mit sich selbst zu sein. Wenn es mal nicht klappt, ist es ok. Erlauben Sie dann einen **Cheat Day**. Der *Cheat Day* ist eine Auszeit und dient alleinig der Erholung damit man an anderen Tagen Fit to Work bleibt.

### **Maßnahmen gegen das Aufschieben bzw. gegen Ablenkungen:**

- Wenn man zum ersten Mal den Impuls zum Aufschieben verspürt oder durch etwas abgelenkt wird, kann man sich erlauben, dem nachzugeben und sich für etwa 10-15 Minuten einen Aufschub oder eine Pause gönnen. (Pausen mit Bewegung sind am besten.) Danach sollte man unbedingt die Arbeit beginnen oder damit weitermachen.
- Kommt erneut ein Ablenkungsimpuls, sollte man ihm diesmal nicht mehr folgen. Hier hilft der Gedanke:  
„Ich selbst sitze am Steuer, ich bin der Chef/die Chefin meiner Einstellung und mache das Beste aus der Situation. Ich selbst erschaffe das innere Programm meiner Gedanken. Ich weiß, warum ich jetzt diszipliniert dranbleibe, warum ich weitermache, obwohl etwas anderes verlockender wirkt“.  
Man spürt bald, je öfter und routinierter man diszipliniert bleibt, desto seltener gewinnen die Ablenkungen, und je seltener die Ablenkungen gewinnen, desto leichter fällt schließlich die Arbeit.

Ich weiß, dass meine Tipps für den einen oder anderen selbstverständlich sind, oder vielleicht auch schwer umzusetzen. Vielleicht ist aber doch eine Anregung für Sie dabei. Wenn Sie sich Sorgen machen, oder mit einer Situation zurzeit nicht gut zurechtkommen, nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf. Ich bin auch während der Schulschließungen für Sie erreichbar.

Ich wünsche Ihnen Mut und ein motiviertes Weiterkommen und bleiben Sie gesund!

Liebe Grüße

Ihre Schulsozialarbeiterin

Brigitta Bitter