

Wirkungsvolle Elternschaft in Zeiten der Corona

Wie Eltern, Lehrer und Sozialarbeiter*innen Kindern in Zeiten der Corona helfen können

Dieser Beitrag wurde gemeinsam von Prof. Dr. Haim Omer und Dr. Rina Omer geschrieben und von Erich Kleft-Prahm übersetzt

Kurzversion

In Krisenzeiten hat die Erhaltung und Wiederherstellung zwischenmenschlicher und persönlicher Gewohnheiten in der Familie und Gemeinschaft einen ganz besonderen Wert.

Wichtig ist es, trotz Störungen (Corona – Ausgangssperre, reduzierte Schule) weiter zu funktionieren. Die Fortführung der vertrauten Kontakte, wie z.B. zur Familie, Freunden, Kollegen und anderen Gruppen, denen man sich zugehörig fühlt ist von großer Bedeutung.

Beispiel: Ein zehnjähriger Junge ist daran gewöhnt, morgens aufzustehen, sich anzuziehen, zu frühstücken und rechtzeitig zur Schule zu gehen. Nach der Schule erledigt er Hausaufgaben, trifft sich mit Freunden oder/und geht zum Sport und zu einer bestimmten Zeit zu Bett. Seine vertrauten Kontakte, wie zu seinen Eltern, Geschwistern, Großeltern, Freunden, Klassenkameraden, Lehrern usw. sind dabei sehr wichtig.

Wenn wir zu unserem 10-Jährigen zurückkehren, sollten wir dafür sorgen, dass er zur gewohnten Zeit aufwacht, am Vormittag seine schulischen Aufgaben erledigt, regelmäßige Zeiten für Hobbys und virtuelle Gespräche mit Freunden einhält und an Familienroutinen teilnimmt, wie z. B. an gemeinsamen Mahlzeiten. Wir sollten ihn ermutigen, mit seinen Freunden, Klassenkameraden, Lehrern, Großeltern und Cousins im Rahmen der Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben. Wir sollten ihm helfen, das Gefühl zu behalten, ein Lernender zu sein und seine Interessen und Hobbys auszuüben.

Die vertrauten Routinen helfen uns zu wissen, was getan und nicht getan werden sollte. Zum Beispiel kann es in der Corona-Krise dazu kommen, dass ein Kind, wenn Routinen wie die Aufwach- und Lernzeiten in einen „Schwebezustand“ kommen, sehr antriebsarm wird und problematische Gewohnheiten entwickelt. Daher ist es wichtig, die Schulzeitroutine aufrechtzuerhalten. Ein Kind, das das Gefühl verliert in der „vertrauten Struktur“ zu sein, wird anfällig für eine Vielzahl von Verhaltens- und psychischen Gefahren, dies können z. B.

- die Entwicklung von Gewohnheiten des „Nichtstuns“,
- der PC-Abhängigkeit
- und dem Gefühl des Unwohlseins

sein.

Durch den Verlust seiner Kontakte zu Freunden, Kameraden und Mitgliedern der Großfamilie kann er in ein zwischenmenschliches Vakuum fallen, das sein Zugehörigkeitsgefühl untergräbt. Außerdem leidet das Selbstwertgefühl der Kinder, wenn sie sich nicht mehr als Lernende erleben. Dieses beobachten wir oft bei Kindern, die sich in die Schulvermeidung flüchten. Die Kinder entwickeln das Gefühl, "unfähig", "schwach" oder "krank" zu sein. Je länger diese Situation andauert, je schwieriger wird die Rückkehr zur Normalität.

Hier einige praktische Tipps für Eltern in Zeiten von Corona von Prof. Dr. Haim Omer und Frau Dr. Rina Omer

- Halten Sie einen klaren und verbindlichen Tagesablauf ein. Teilen Sie Ihren Kindern mit, wie der Zeitplan für den nächsten Tag aussehen wird. Der Zeitplan funktioniert am besten, wenn er formell ist, z. B. geschrieben/gedruckt und an einer auffälligen Stelle gezeigt wird. Es hilft, den Kindern den Plan für den nächsten Tag vor dem Schlafengehen vorzulesen.
- Planen Sie einen Schulablauf zu Hause während der Morgenstunden. Organisieren Sie den Morgen in verschiedene „Einheiten“ oder schulbezogene Aktivitäten. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Anweisungen, die die Schule über das Netz schickt. Sie können den Kindern Verantwortung für den Unterricht übertragen, um Hilfe von Verwandten bitten oder Studiengruppen mit anderen Kindern über Skype o.ä. organisieren.
- In Corona-Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Familie regelmäßige Mahlzeiten einnimmt. Die Kinder können in den Prozess der Vorbereitung einbezogen werden. Gemeinsames Kochen und Essen gibt den Kindern das Gefühl, dass die Familie lebt und es ihr gut geht.
- Die Großeltern können sehr wichtig sein. Bitten Sie diese, Ihren Kindern Gutenachtgeschichten zu erzählen. Die Großeltern können eine zentrale Rolle in der Heimschule spielen. Die Einbeziehung der Großeltern per Skype o. ä. kann für diese, Ihre Kinder und Sie selbst sehr sinnvoll sein.
- Zeigen Sie die Dinge, die die Kinder im Laufe des Tages gemacht haben, den Mitgliedern der Großfamilie, den Lehrern und Freunden. Bitten Sie diese Personen, Ihren Kindern ein Feedback zu dem zu geben, was sie gesehen haben. Ein Kind, das Botschaften der Wertschätzung erhält, wird stolz sein. Diese Botschaften verstärken das Selbstbild: "Opa denkt an mich!" "Meine Tante weiß jetzt, dass ich gut in Mathe bin!" "Sogar mein Lehrer war beeindruckt von dem gemeinsamen Bild, das wir gemalt haben!"
- Die Corona-Zeiten bieten den Eltern eine gute Gelegenheit, Kontakte zu Lehrern, anderen Eltern, Sporttrainern (z.B. durch Anfragen nach Anleitungen für Übungen zuhause) usw. zu knüpfen. Die Kontaktaufnahme mit diesen Menschen ist ein angebrachter Schritt in Corona-Zeiten, denn es wird erwartet, dass wir die Isolation durch Whatsapp, Skype und Facetime überwinden. Ein mögliches positives Ergebnis der gegenwärtigen Krise ist, dass die Eltern aus dieser Krise besser mit den Lehrern des Kindes, anderen Eltern und zusätzlichen Personen in der Umgebung des Kindes in Kontakt kommen können. Diese Kontakte können den Eltern dabei helfen, einen besseren Überblick über die Aktivitäten ihres Kindes zu bekommen, wann immer es notwendig ist, nachdem wir wieder zur Normalität zurückkehren.

- Versuchen Sie, die Gewohnheit zu entwickeln, virtuelle Sitzungen mit den Kindern, Großeltern und anderen Personen zu veranstalten, die für Sie von Bedeutung sind. Ein solches Treffen, sagen wir einmal pro Woche, wird den Familienzusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl Ihres Kindes stärken. Es hilft, sich im Vorfeld vorzubereiten, in dem man z. B. Dinge zur Hand hat, die man erzählen oder zeigen möchte. Dadurch werden diese Treffen zu einer bedeutenden Spiegelung, die das Selbstbild Ihrer Kinder stärken wird.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht stundenlang in seinem verschlossenen Zimmer bleiben. Wenn das Kind sich weigert, herauszukommen, kommen Sie in den Raum und setzen Sie sich eine Weile hin. Zeigen Sie Interesse an dem Spiel, das das Kind möglicherweise am Computer spielt. Wenn Sie dies auf positive Weise tun, stehen die Chancen gut, dass das Kind sich als Gast und nicht als Eindringling auf Sie bezieht. Sie sollten wissen, dass die Gewohnheit, sich in seinem Zimmer einzuschließen, einen Missbrauch der Rechte zur Privatsphäre darstellt. Die Privatsphäre ist ein Recht unter anderen und kein absolutes! Die Privatsphäre als „heilig“ zu behandeln, kann die funktionellen, zwischenmenschlichen und persönlichen Kontinuitäten des Kindes völlig untergraben.
- Fragen Sie Ihre Freunde nach Freizeitaktivitäten, die sie entwickelt haben. Teilen Sie diese Ideen mit Freunden und versuchen Sie, wenn möglich, einen Wettbewerb zu organisieren. Wettbewerbe zwischen Familien oder Gruppen neigen dazu, den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes zu stärken.

Sie sind eingeladen, diese Website zu besuchen und weitere Beiträge für Eltern anzusehen:
<https://www.haimomer-nvr.com/>

Referenzen

Omer, H. (1991). Aufgaben eines psychologischen Notfallteams bei Katastrophen (auf Hebräisch). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). Das Kontinuitätsprinzip: Eine einheitliche Herangehensweise an Katastrophe und Trauma. *Amerikanische Zeitschrift für Gemeindepsychologie*, 22:277-287