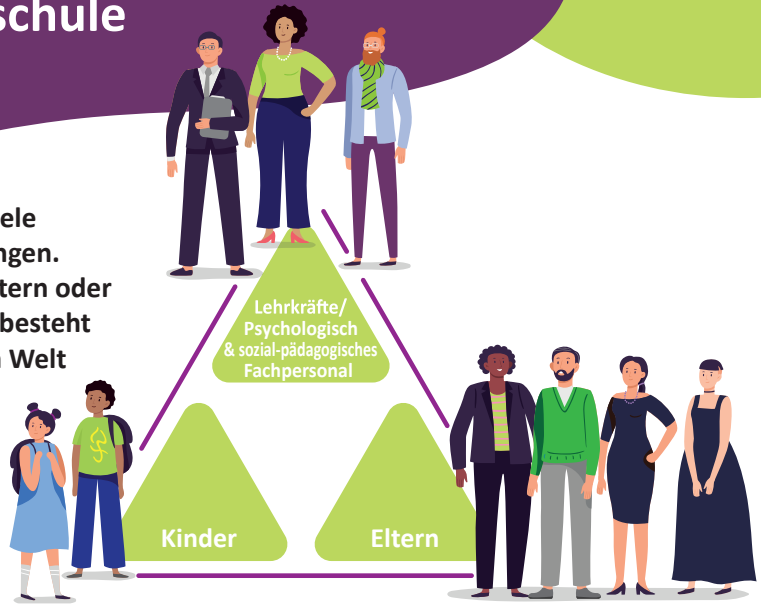


Leitfaden für Eltern von Kindern in der Grundschule

Die Pandemie hat uns viele Anpassungen aufgezwungen. Die größte Sorge aller Eltern oder Erziehungsberechtigten besteht darin, ihre Kinder, deren Welt von heute auf morgen auf den Kopf gestellt wurde, bestmöglich zu begleiten.



Kinder, Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal bilden eine Einheit, in der jeder eine wichtige Rolle spielt. Eltern spielen dabei eine wesentliche Rolle, da die Kinder zu Hause die nötige Kraft schöpfen, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, mit denen sie es derzeit zu tun haben: regelmäßige Änderungen, Fernunterricht, weniger soziale Kontakte, Angst vor Krankheit und/oder schulischem Misserfolg.

Die Lehrkraft ist dafür verantwortlich, die angestrebten Lernergebnisse nicht aus den Augen zu verlieren, und somit der Hauptansprechpartner für das Kind und die Eltern. Das psychologische und sozial-pädagogische Fachpersonal unterstützt jeden in seiner jeweiligen Rolle.



Fernunterricht.

Alle Eltern geben ihr Bestes

Um zu Hause zu lernen und Fortschritte zu machen, benötigen unsere Kinder eher Begleitung und Unterstützung als Aufsicht.

Wir sollten darauf achten:

- ▶ ihren Aktivitäten und Aufgaben ein großes **Interesse** zukommen zu lassen
- ▶ ihnen dabei zu helfen, **ihre Zeit einzuteilen**: Dauer der Hausaufgaben festlegen, Pausen einlegen (rausgehen-sich bewegen-spielen), zu einer vernünftigen Zeit mit der Schularbeit aufhören
- ▶ ihre Grenzen erkennen, und uns an ihre **Lehrkräfte** wenden, wenn sie größere Schwierigkeiten haben
- ▶ sie zu ermuntern, die **sozialen Kontakte** zu ihren Mitschülern aufrechtzuerhalten
- ▶ sie zu ermutigen, ihre Gefühle und Bedürfnisse **auszudrücken**
- ▶ eine **Tagesstruktur** festzulegen (feste Uhrzeiten für jede Aktivität, Lesezeit usw.)
- ▶ eine **gesunde Ernährung**, einen **angemessenen Schlaf** und **Freizeitmomente** beizubehalten
- ▶ eine Zeit des **unvernetzten Austauschs** einzuführen (Essen mit der Familie und sich über eventuelle Schwierigkeiten austauschen)

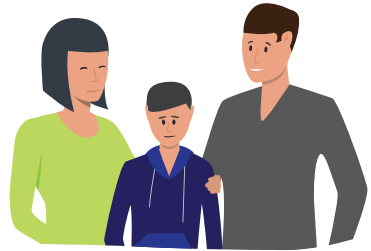


Wie geht's sonst so?

Wir sollten auf die mentale Gesundheit unserer Kinder achten. Vor allem, wenn wir Änderungen auf körperlicher und Verhaltensebene feststellen.

Hier einige Anzeichen, auf die wir achten sollten:

- Verschlussenheit, plötzliche Isolation
- Verlust des Interesses an Dingen, die er/sie vorher gut fand, ungewöhnliche Müdigkeit
- Schulumüdigkeit, Vermeiden von Situationen wie Prüfungen
- Reizbarkeit, Wutanfälle, Weinen



Als Eltern oder Erziehungsberechtigte sollten wir aber auch an unser eigenes Wohlbefinden denken:

- wir sollten auf unsere Grenzen achten
- wir sollten Zeit für uns allein oder als Paar einplanen
- wir sollten mit unseren Angehörigen in Kontakt bleiben

Man darf nicht vergessen, dass es sich auf das Wohlbefinden der Kinder auswirkt, wenn die Eltern sich wohlfühlen und zuversichtlich sind.



Zum Wohle aller sollten wir auch Aktivitäten im Freien und mit der Familie planen.



Es gibt viele Lösungen:

- ▶ im Falle von Home Office sollten wir darauf achten, die Zeit für die Arbeit und die Zeit für die Familie zu trennen und zu erklären
- ▶ einen Zeitplan für die Arbeits- und/oder die Familienzeit
- ▶ wir sollten den Dialog suchen und das Erlebte, unsere Ängste aber auch die Erfolge miteinander teilen
- ▶ wir dürfen nicht zögern, den Lehrer bei schulischen oder sonstigen Problemen um Hilfe zu bitten
- ▶ bei Anzeichen von Unwohlsein sollten wir uns an die entsprechenden Fachdienste wenden

Nützliche Kontakte:

Die **Helpline 8002-9393** vereint die Dienste des Nationalen Kinderbüros (ONE – Office national de l'enfance) und des psycho-sozialen und schulischen Beratungszentrum (CePAS - Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires) unter einer Nummer. Sie bietet psychologische Hilfe für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien, die sich in einer Stress- oder Konfliktsituation befinden oder mit der gegebenen Situation überfordert sind. Sie ist werktags von 8 bis 18 Uhr erreichbar.

Das **Kanner-Jugend Telefon 116 111** bietet ein offenes Ohr - anonym und vertraulich. Auch abends und am Wochenende und per Chat erreichbar – www.kjt.lu. Auch für die Eltern gibt es ein offenes Ohr und Ratschläge über das **Elterentelefon 26 64 05 55**.

Helpline 8002 9090 - für Ihre Fragen **im Zusammenhang mit der Schule**. Bei dieser Helpline erhalten Sie allgemeine Informationen zu den im Bildungswesen getroffenen Maßnahmen. Sie können sie werktags von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr erreichen.

Sie können Ihre Fragen auch über das Formular auf folgender Website einreichen:

<https://schouldoheem.lu>

