



Wie Sie Ihrem Kind bei einer psychisch gesunden Rückkehr in die Schule helfen können

Dieses letzte Jahr war alles andere als normal! Wir wissen, dass viele Schüler und Familien erwartungsvoll der Rückkehr zu einem „normaleren“ Schulalltag entgegen sehen. Doch manche sehen dem neuen Schuljahr mit Sorgen entgegen und fragen sich, wie es wohl für sie aussehen wird. Denken Sie daran, dass Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte Ihr Kind am besten kennen!

Stress verstehen

Das letzte Jahr hat jeden auf besondere und vielfältige Weise betroffen. Viele Familien sahen finanzielle, soziale und gesundheitliche Herausforderungen sowie Beschäftigungsprobleme. Einige haben erhebliche Verluste und Beeinträchtigungen erlebt. Wir haben zudem alle Ungerechtigkeit, systematische Vorurteile und die Auswirkungen von Rassismus in unserer Gesellschaft in dieser Zeit miterlebt. Auch wenn die Gesellschaft zu normaleren sozialen Interaktionen mit weniger Restriktionen zurückkehrt, so sind wir uns bewusst, dass unterschiedliche Kinder dem neuen Schuljahr mit verschiedenen Gefühlen entgegensehen. Manche Kinder sind aufgeregt, andere vielleicht nervös und wieder andere sind immer noch recht besorgt und verängstigt. All diese Gefühle und Emotionen sind natürliche Reaktionen auf das, was unsere Kinder in den letzten 1½ Jahren erlebt haben.

Angst kann sich auf verschiedenen Wegen ausdrücken. Ihr Kind mag Ihnen sagen, dass es sich verängstigt oder überfordert fühlt. Oder Sie bemerken Dinge wie häufige Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Gefühlsausbrüche. Ihr Kind wirkt vielleicht verschlossen oder übermüdet oder unruhig. Wenn Sie auf Anzeichen von Ängsten achten, können Sie frühzeitig Unterstützung leisten, bevor sich das Problem verschlimmert.

Wir können jungen Menschen im Stress auf zwei Wegen helfen:

- helfen Wege zu finden, um Angstgefühle zu bewältigen
- Wege finden, die helfen den Stress selbst zu reduzieren

Wir können nicht jeden Stress vermeiden, ihn aber manchmal reduzieren. Es ist wichtig, dass wir Methoden und Strategien zur Stressbewältigung zur Hand haben, damit wir und unsere Kinder weniger darunter leiden.

Wie Sie Ihr Kind bei der Rückkehr in die Schule unterstützen können

Kümmern Sie sich um sich selbst, damit Sie Ihr Bestes geben können, um Ihre Kinder zu unterstützen

Dies ist eine sehr schwierige Zeit für alle, insbesondere für Eltern und Familien, die in den letzten Monaten so viele Dinge zu bewältigen hatten. Dazu gehört auch die Unterstützung des Lernens Ihrer Kinder zu Hause, oft während sie gleichzeitig versuchen, Arbeitsanforderungen, Hausarbeiten, Versorgung von älteren Angehörigen etc. zu bewältigen.





Versuchen Sie, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um etwas nur für sich selbst zu tun, das Ihnen hilft, sich wohl und glücklich zu fühlen. Sie wissen am besten, was das ist. Sich in unsicheren und schwierigen Zeiten um die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu kümmern, ist ein wirksames Mittel zur Unterstützung Ihrer Kinder.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, finden Sie hier einige Ideen, von denen uns Eltern und Betreuer erzählt haben, dass sie hilfreich sein können:

- Versuchen Sie, sich Zeit für das Wesentliche zu nehmen - wählen Sie Lebensmittel, die Ihnen viel Energie geben, sorgen Sie für eine Schlafroutine, die Sie erfrischt, und genießen Sie etwas frische Luft und Bewegung.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Stressniveau und merken Sie, wenn Sie sich überfordert fühlen. Nehmen Sie dies zum Anlass, eine Pause einzulegen. Legen Sie den ganzen Tag über kleine Pausen ein, um einfach „zu sein“ sich mit etwas zu beschäftigen, was Sie gerne tun.
- Atmen Sie ein paar Mal tief und langsam durch, wenn Sie sich ängstlich oder aufgebracht fühlen.
- Versuchen Sie, Ihren Gedanken einfach nur zuzuhören, und üben Sie, sie wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verneinen. Schon fünf Minuten dieser Art von stiller Reflexion können eine positive Wirkung haben.
- Seien Sie mitfühlend mit sich selbst. Gönnen Sie sich eine Pause; Sie tun das Beste, was Sie können.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Rückkehr in die Schule

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu überlegen, wie die Rückkehr in die Schule für Ihr Kind aussehen könnte, und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es erwartet. Kinder können aus den unterschiedlichsten Gründen nervös sein, wenn sie in die Schule zurückkehren. Es ist wichtig, ihnen Raum zu geben, um ihre Sorgen zu äußern, und ihnen zu helfen, sich an die Teile der Schule zu erinnern, die ihnen Spaß machen und auf die sie sich am meisten freuen.

Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind, denn seine Gefühle und Emotionen werden sich wahrscheinlich von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche ändern. Sie können etwaige Ängste als Reaktion auf die Ungewissheit normalisieren und das Kind beruhigen. Auch wenn die Dinge anders sind, können sie es schaffen und es wird Erwachsene geben, die ihnen helfen.

Es kann hilfreich sein, Ihr Kind an die positiven Aspekte der Rückkehr in die Schule zu erinnern, z. B. daran, dass es seine Freunde wieder sieht. Vielleicht machen Sie gemeinsam eine Liste mit Dingen, auf die es sich freut. Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es bei Schulbeginn unterstützt wird und in Sicherheit ist, unabhängig davon, ob die Rückkehr in die Schule voll, virtuell oder als Mischform erfolgt.



Achten Sie auf besondere Übergänge

Die Rückkehr in die Schule hat eine besondere Bedeutung und Herausforderung für diejenigen, die im kommenden Schuljahr andere große Übergänge erleben.

Unsere jüngsten Schüler, die letztes Jahr in den Kindergarten gekommen sind, werden dieses Jahr eine andere Erfahrung machen, da sie wieder persönlich lernen. Sprechen Sie mit ihnen darüber, was anders sein könnte, z. B. mehr Möglichkeiten, mit Freunden zu spielen, und verschiedene Gelegenheiten, Fragen zu ihrem Lernen zu stellen.

Ähnlich verhält es sich mit Schülern, die eine weiterführende Schule besuchen oder an eine neue Schule wechseln. Sie sind möglicherweise nervöser als sonst, weil sie die üblichen Übergangserfahrungen, wie z. B. den Besuch der Schule im Voraus, verpasst haben. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Schulamt bietet, um virtuelle oder Live-Besuche zum Schulanfang zu machen. Schauen Sie sich bei älteren Kindern gemeinsam die Website der Schule oder des Schulamtes an oder lesen Sie die Informationen, die nach Hause geschickt wurden, um mehr zu erfahren. Versichern Sie Ihrem Kind, dass es in der Schule viele fürsorgliche Erwachsene geben wird, die ihm helfen, sich an der neuen Schule zurechtzufinden.

Und schließlich werden einige Schüler für ein weiteres Jahr in die Schule zurückkehren, weil ihre 12. Klasse durch die Pandemie unterbrochen wurde. Wenn Sie ein Kind aus dieser Gruppe haben, wissen Sie um die Verluste, die sie erlitten haben, und die Änderungen in ihren Plänen. Ihr Kind braucht vielleicht ein wenig zusätzliche Beruhigung und Unterstützung, da es wahrscheinlich nicht geplant hatte, wieder in die Schule zu gehen, und möglicherweise eine Reihe von Gefühlen über diese unerwartete Rückkehr hat.

Beginnen Sie, vertraute Routinen einzuführen

Wenn sich der Sommer dem Ende zuneigt, möchten Sie vielleicht allmählich zu einem Zeitplan zurückkehren, der demjenigen während der Schulzeit ähnlicher ist. Das kann bedeuten, etwas früher ins Bett zu gehen, früher aufzustehen oder zu regelmäßigeren Zeiten zu essen. Sie können damit beginnen, Schulsachen zu besorgen, wie Sie es normalerweise tun würden.

Für jüngere Kinder könnte es hilfreich sein, die Schule zu üben. Gehen Sie beispielsweise gemeinsam zur Schule oder vereinbaren Sie Besuche mit einer kleinen Anzahl von Freunden, um sich an das Zusammensein mit anderen zu gewöhnen.

Ältere Kinder können Sie dazu ermutigen, herauszufinden, wie ihre Routine aussehen könnte, und einen Plan zu erstellen, wie sie zu einer regelmäßigen Routine zurückkehren können.

Gesprächsaufhänger für die Rückkehr in die Schule

Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, könnten Sie folgende Fragen stellen:

- Auf welche Kontakte freust du dich in diesem Schuljahr?
- Was ist eine Sache, die du während des Schuljahres zu tun hoffst?
- Welche Strategien haben sich für dich beim Fernunterricht bewährt? Gibt es Dinge, auf denen wir aufbauen können?
- Wie denkst du über dieses Schuljahr?
- Worauf freust du dich besonders?
- Gibt es etwas, das dir Sorgen bereitet?
- Wie kann ich dir helfen, dich in der Schule wohl zu fühlen??





Wie kann ich mehr Informationen finden?

- Informieren Sie sich auf der Website des Schulamtes über aktuelle Informationen und Änderungen/Informationen in letzter Minute.
- Verfolgen Sie die Nachrichten und die Bekanntmachungen und Leitlinien der öffentlichen Gesundheit.
- Ideen zur Selbstfürsorge finden Sie in diesem Merkblatt: [Take Care of Yourself Tip Sheet](#).
- Versuchen Sie einige dieser alltäglichen Aktivitäten: [everyday mental health activities](#).

Besuchen Sie den Abschnitt COVID-19 / Rückkehr in die Schule auf unserer Website, um weitere Informationen über psychische Gesundheit und COVID-19 zu erhalten: [COVID-19 / Return to school section](#)

Weitere interessante Informationen finden Sie auf diesen Webseiten:

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)

