



Realschule Boltenheide

COVID-19-KRISE

CORONA-KRISE ALS CHANCE

Verf. Jeroen Kraaijenbrick

I. MEHR ZEIT

„Vielleicht gibt es schönere Zeiten; aber diese ist die unsere.“

Jean-Paul-Sartre

Wir haben unsere Woche mit sozialen Zusammenkünften und Unterhaltung wie

- Theater-,
- Geburtstags-,
- Kino-,
- Restaurant-,
- Sport- und Fitnessclubbesuchen,
- Musik, Festivals, Konzerten

und mehr vollgeplant.

Plötzlich wird all das abgesagt oder verboten, ***was uns jetzt zusätzliche Zeit verschafft.***

2. NACHDENKEN UND ÜBERDENKEN

*„Man sollte nie zu viel zu tun haben, dass man
zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.“*

George Christoph Lichtenberg

Die Tatsache, dass das Coronavirus unser tägliches Leben beeinträchtigt, bietet die Gelegenheit, über die Dinge nachzudenken und zu überdenken,

- Was wir tun ?
- Wie wir es tun ?
- Warum wir es tun ?

Dinge, die wir für selbstverständlich hielten – wie der Besuch im Fitnessstudio oder das Treffen mit Freunden – sind plötzlich nicht mehr möglich.

Darüber hinaus müssen viele Menschen nun im Homeoffice, statt im Büro arbeiten. Schüler und Studenten werden online gelehrt.

Das bedeutet, dass viele unserer Routineabläufe unterbrochen werden.

3. SOLIDARITÄT UND HILFE

*„Vereinte Kraft ist zur Herbeiführung des Erfolges
wirksamer als zersplitterte oder geteilte.“*

Thomas von Aquin

Herausfordernde Zeiten bieten eine große Chance für soziale Beziehungen und andere Möglichkeiten, Menschen zu erreichen und ihnen zu helfen.

Natürlich hat die Unfähigkeit, Freunde oder Familie zu besuchen, in einigen Fällen die Isolation und das Gefühl der Einsamkeit verstärkt.

Aber das Gefühl, „**wir stecken da gemeinsam drin**,,,“ hat auch interessante Wege der Verbundenheit ausgelöst.

#Nachbarschaftschallenge
#stayathome

4. SAUBERE UMWELT

„Die Schöpfung bewahren- die Zukunft gewinnen“

(Leitgedanke aus der Regierungserklärung 1987)

Helmut Kohl

Das Virus verursachte einen Rückgang der industriellen Aktivitäten.

→ Fabriken sind geschlossen oder arbeiten weit unter ihrer Kapazität, der Straßenverkehr ist radikal zurückgegangen und der Flugverkehr ist zusammengebrochen.

Dies mag für die meisten Menschen und insbesondere für die Beschäftigten in den betroffenen Industrien eine schlechte Nachricht sein, aber es ist auch eine **gute Nachricht für unseren Planeten**. Covid-19 bewirkt eine deutliche Verringerung der Treibhausgase und anderer luft-, wasser- und bodenverschmutzender Emissionen.

5. BESCHEIDENHEIT UND AKZEPTANZ

*„Nach Leiden und Verlusten werden die Menschen
bescheidener und weiser.“*

Benjamin Franklin

Das Virus zeigt uns,
**dass wir, egal wie gut geplant und organisiert
wir sind, *nicht die Kontrolle* haben.**

Covid-19-Krise bietet eine Chance, ein Bewusstsein
für die unbedeutende Rolle zu schaffen, die wir auf
diesem Planeten spielen, und zu akzeptieren, dass die
Dinge nicht immer so laufen können, wie wir es
wollen.

SCHULPSYCHOLOGISCHER ELTERNBRIEF



Liebe Eltern,

unser gewohnter Alltag verändert sich im Moment radikal. Viele Menschen, bestimmt auch viele Kinder und Jugendliche, sind durch die radikalen Maßnahmen zur Kontrolle der weltweiten Pandemie verunsichert und fühlen sich möglicherweise verängstigt oder bedroht.

Sie als erziehungsverantwortliche Erwachsene sind diejenigen, die im Moment entscheidend zum Sicherheitsgefühl und zum Wohlergehen ihrer Kinder beitragen können.



**WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHRE
KINDER ZU UNTERSTÜTZEN?**

I. INFORMATIONEN

Wir alle haben Moment **viele Fragen**. Das ist normal. Wir Menschen sind nicht so gut darin, mit Unklarheit umzugehen.

Dann beginnen die Gedanken zu kreisen, wir fangen an zu **grübeln** und uns **Sorgen** zu machen.

Informationen geben uns Sicherheit.
Klare Informationen *verringern Grübeln* und *Sorgen* und *wirken Ängsten entgegen*.

Seien Sie für die **Fragen Ihres Kindes aufmerksam** und nehmen Sie sich Zeit, sie **sachlich** und **kindgerecht** zu beantworten.

Kinder können sich noch nicht vorstellen, was ein Virus ist und woher er kommt. Sie fragen sich, ob

→ sie **selbst** oder **ihre Familie** davon betroffen sind,

→ **woher** die Krankheit kommt oder warum die Großeltern nicht besucht werden sollen,

→ **wann** die Schule wieder startet.

Eine gute Idee kann es z. B. sein,

→ mit Ihrem Kind zusammen die Kindernachrichten im Fernsehen zu schauen. Dort werden Kinder sehr gut und angemessen informiert. Von zum Teil **beunruhigenden Informationen** aus dem Fernsehen oder dem Internet, die für Erwachsene gedacht sind und **die Kinder nicht einordnen können**, sollten Sie **Ihr Kind sorgfältig beschützen**.

2. STRUKTUR

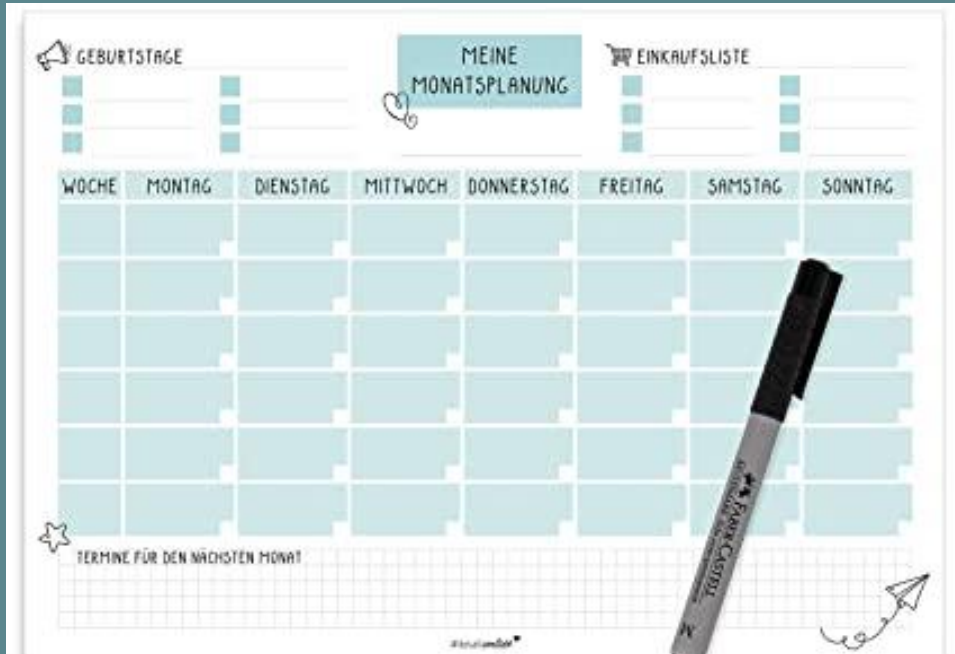
Schulfreie Zeit ist für Schülerinnen und Schüler zunächst etwas Positives. Schule ist aber auch ein Ort, der dem Leben von Kindern und Jugendlichen klare Orientierung und Struktur gibt.



Halt und Sicherheit sind in Zeiten,
in denen wir uns unsicher fühlen, besonders wichtig.

Geben Sie Ihrem Kind **Sicherheit**, indem Sie die schulfreien Wochen **gemeinsam planen**. Erhalten Sie so viel Normalität wie möglich, zum Beispiel, indem Sie Ihre gewohnten Schlafens- und Aufstehzeiten beibehalten und gemeinsam regelmäßige Mahlzeiten einnehmen. *Entwerfen Sie mit Ihren Kindern zusammen einen Tagesplan, an den sich alle halten.*

TIPPS FÜR TAGESPLAN



Lassen Sie Ihre Kinder gleichberechtigt Vorschläge machen.

Den gemeinsam erarbeiteten „Stundenplan“ können Sie für alle sichtbar an die Wand hängen.

Planen Sie Ruhe- und Aktivitätsphasen ein. Verteilen Sie die Pflichten und Aufgaben gerecht. *Aufgaben zu übernehmen kann Kindern das gute Gefühl geben, wichtig zu sein!*

Bauen Sie auch eine schulische Übungszeit mit ein, aber stellen Sie Ihre Erwartungen hier ruhig etwas zurück. Ein bisschen zu schaffen, reicht im Moment aus.

Wenn sie zusammen eine gute Tagesstruktur gestaltet haben, bleibt weniger Zeit für Grübeleien und Langeweile

Vielleicht gibt es Vokabeln zu wiederholen?

Planen Sie auch Spielzeiten als wichtigen „Programmpunkt“

Oder Sie lesen gemeinsam ein Buch, schreiben einen Brief an die Großeltern...

Strukturieren Sie die Medienzeiten ihrer Kinder, treffen sie hierfür klare Absprachen.

3. ZUSAMMENSEIN

*Halten Sie zusammen und geben
Ihrem Kind das Gefühl:*

**„Wir sind bedingungslos
für Dich da, wir freuen
uns über gemeinsame
Zeit mit Dir.“**

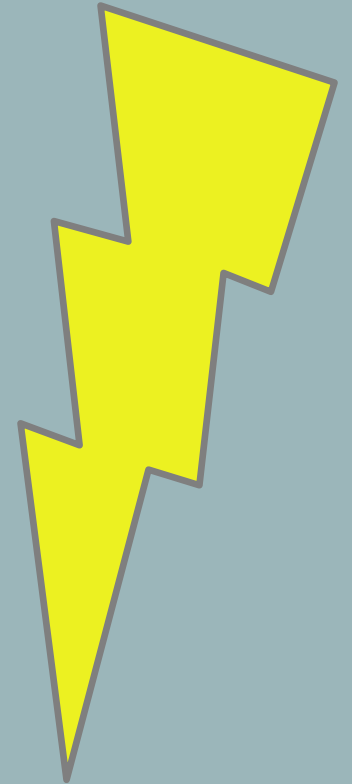
Gerade der Kontakt zu Freundinnen, Freunden und wichtigen Bezugspersonen ist nun in den nächsten Wochen eingeschränkt. Ihr Kind erlebt vielleicht deshalb gerade einen Verlust mancher positiver Alltagserlebnisse. Viele Kinder reagieren in solchen Situationen **traurig oder auch schlecht gelaunt, gelangweilt, unruhig oder gereizt**. Auch das ist in einer ungewöhnlichen Situation normal. Ihr Kind ist im Moment vielleicht noch mehr als sonst auf Sicherheit in den Beziehungen zu den nahen Angehörigen angewiesen. **Seien Sie als Eltern präsent und emotional erreichbar für Ihr Kind, indem Sie ihm zuhören, Verständnis zeigen und seine Bedürfnisse beachten.**

3. ZUSAMMENSEIN

Wenn man plötzlich viel mehr Zeit als sonst gemeinsam verbringt, kommt es möglicherweise auch **vermehrt zu Konflikten**. Auch das ist normal. Es kann hilfreich sein, sich darauf einzustellen. **Setzen Sie Prioritäten:**

Vielleicht gelingt es Ihnen, schwierige Situationen zu deeskalieren, indem Sie einmal durchatmen und erst reagieren, wenn Sie sich beruhigt haben. *Vielleicht ist es möglich, Zank und Streitereien, die nicht allzu wichtig sind, einfach einmal zu vertagen?*

Halten Sie zusammen, indem Sie sich mit anderen Eltern, Nachbarn und Freunden digital austauschen und sich gegenseitig unterstützen.




4. AKZEPTANZ



- Angst und Unsicherheit sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation. Wir Erwachsenen können unseren Kindern Sicherheit vermitteln, wenn wir selbst möglichst klar, ruhig, vernünftig und gelassen sind. Das fällt nicht immer leicht.
- Investieren Sie auch Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität.

- Teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste mit anderen Erwachsenen oder suchen Sie, wenn nötig, eine Beratungsstelle auf. Je sicherer Sie sich fühlen, desto leichter wird es auch Ihr Kind haben, vertrauensvoll in die Zukunft zu sehen und die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.
- Nehmen Sie alle, auch die problematischen Gefühle Ihres Kindes ernst, indem Sie dem Kind zeigen, dass Sie die Gefühle gehört und verstanden haben.

- Versuchen Sie nicht, dem Kind seine Ängste oder Sorgen auszureden. Zeigen Sie stattdessen Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes, ohne sie unnötig zu dramatisieren.
- Versuchen Sie gelassen und einfühlsam zuzuhören. Sie können zusammen überlegen, was konkret helfen könnte, was Sie und Ihr Kind tun könnten, damit es ihm möglichst gut geht.



Krisen bergen oft Chancen, an die man ohne sie nie gedacht hätte. Suchen Sie gemeinsam das Gute in der Situation und versuchen Sie, trotz Belastungen sich Positives vor Augen zu führen. Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind und mit sich selbst.

5. SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung und Sport reduzieren Stress, helfen gegen Langeweile, machen Spaß, vermindern Sorgen und können gegen Depressionen schützen.

Im Moment fallen übliche Möglichkeiten für Bewegung weg, so dass Familien gefordert sind, kreativ zu werden. Wer Möglichkeiten hat, draußen zu sein oder sich in der Natur aufzuhalten, sollte diese nutzen.

Aber auch in der Wohnung kann man sich einiges einfallen lassen. Erinnern Sie sich an die eigene Kindheit:

Spielen Sie Verstecken oder machen Sie Gymnastik oder denken Sie sich Geschicklichkeitsspiele aus. Was unserem Körper und unserer Seele auch guttut: Das Lieblingsessen zubereiten, ein Bad nehmen, es sich gemütlich machen, in der Sonne sitzen, genügend schlafen...

Kinder brauchen Bewegung!



6. SPIEL UND SPASS



Bemühen Sie sich, Ihrem Kind Zuversicht und Hoffnung zu vermitteln, indem Sie kreativ nach Möglichkeiten und Quellen von Freude und Genuss suchen. Hat Ihr Kind besondere Interessen, Hobbies, ist es gern kreativ? Fördern Sie diese Aktivitäten. Der Alltag birgt viele Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu tun. Nutzen Sie die positiven Seiten der Lage. Überlegen Sie, was man alles zu Hause unternehmen kann. Backen Sie z. B. Kuchen oder spielen Sie Gesellschaftsspiele. Zeigen Sie Interesse für die Medien Ihres Kindes. Das vermittelt Ihrem Kind einerseits Ihr aufrichtiges Interesse, andererseits haben Sie auch einen Eindruck, womit Ihr Kind beschäftigt ist. Lassen Sie es damit möglichst nicht allein.

7. ENGAGEMENT

Es tut gut, etwas für andere zu tun, und etwas tun zu können, worin wir einen Sinn sehen und das uns das Gefühl gibt, wichtig zu sein. Das schafft Vertrauen und Zuversicht. Auch kleinere Kinder können diesen Solidaritätsgedanken verstehen und stolz auf Ihre Mithilfe sein. Sich mit anderen positiv verbunden zu fühlen, stärkt unser psychisches Wohlbefinden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und teilen sie diesen positiven Gemeinschaftssinn miteinander. Vielleicht können Sie auch zusammen helfen: Haben Sie ältere oder kranke Nachbarn, für die Sie mit Ihrem Kind einkaufen können? Möchte Ihr Kind vielleicht eine Postkarte an Oma schreiben? Gemeinsame Werte machen uns stark und stärken das Selbstbewusstsein Ihres Kindes



GEMEINSAM MEHR ERREICHEN!





Feiern
zu
HAUSE



IDEEN FÜR EINE KREATIVE ZEIT ZU HAUSE

Bleibt inspiriert!
Teil 1



BÜCHER, COMICS, GRAPHIC NOVELS LESEN

All die Bücher und Texte lesen, für die einem sonst die Zeit und die Muse fehlen. Tausche dich mit Freunden aus über eure Lieblingsbücher und schick sie auch per Post oder leg sie in den Briefkasten.



MUSIK HÖREN, SELBER MACHEN, AUSTAUSCHEN

Erstelle eine Playlist mit Songs eurer Lebensjahre. Für jeder Jahr einen Hit aus der Zeit. Tauscht die Playlists untereinander aus.



ZEICHNEN, SKIZZIEREN, MALEN

Leg dir ein Skizzenbuch an, in das du alles reinleibst, was dir gefällt. Zeichne Muster rein, schmier mit Farbe rum. Google mal folgende Begriffe und lass dich inspirieren: Collage, Zentangle, Sketchnote, Handlettering, Urban Sketching, Happy Painting, Doodle Art...



WORKOUT, BEAUTY, MEDITATION

Schau zu deinem Körper, halte dich fit, körperlich UND geistig. Mach ein Beauty-Treatment mit der ganzen Familie, nutze Anleitungen im Internet für Yoga, Pilates, Workouts, Meditation. Geh in den Wald spazieren oder joggen...



SCHREIBEN, DICHTEN, ERZÄHLEN

Beginn ein Tagebuch, schreibe deine Gedanken und Gefühle auf. Schreibe jemandem von Hand einen Brief, Erfinde eine Geschichte, schreibe sie auf. Füh Berichterstatter über diese spezielle Zeit. Erschaffe deinen eigenen Comic-Helden und erzähl seine Geschichte...



LERNE ETWAS NEUES

Fordere dich selbst heraus und lerne zwei Wochen lang etwas Neues: eine exotische Fremdsprache, den Handstand, jonglieren, singen, Mangas zeichnen, Sudokus lösen, backen, einen Gemüsegarten auf dem Balkon anlegen, lassen...



Feiern
zu
HAUSE



IDEEN FÜR EINE KREATIVE ZEIT ZU HAUSE

Bleibt inspiriert!
Teil 2



EINE FOTOSTORY MACHEN, EINEN FILM DREHEN

Mach deine eigene Fotostory, deinen eigenen Film, einfach weil es Spass macht. Involviere deine Familie oder nimm dein (altes) Stofftier dazu! Geh raus und entdecke dein Quartier neu durch die Linse deiner Kamera, deines Smartphones. Mach aus deinen Fotos einen Film mit Stop Motion (App)...



SPIELEN

Spielen, spielen, spielen. Ob Kartenspiele, Brettspiele oder mit der Playstation und der Nintendo Switch. Es gibt so viele Spiele und alleine oder gemeinsam spielen macht einfach Spass!



KOCHEN, ERNÄHRUNG

Lerne kochen, schau nach leckeren Rezepten im Internet und koch jeden Tag etwas anderes. Informiere dich über eine gesunde Ernährung (meine Empfehlung: Bas Kost "Der Ernährungskompass"). Lerne backen und erfreue deine Familie und Freunde damit.



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Informiere dich über die Positive Psychologie und versuche, etwas davon Schritt für Schritt in dein Leben zu integrieren. Es lohnt sich! Lerne zum Beispiel neue Gewohnheiten, nimm dir etwas vor und versuche, es zu erreichen. Motiviere dich jeden Tag selbst. Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Beginne jetzt!



NACHDENKEN, REFLEKTIEREN

Denke über dich und dein Leben nach. Wofür liebst du dich? Welchen Ratschlag würdest du dir selbst für die Zukunft geben? Was würdest du sofort tun, wenn du keine Angst vor Fehlern hättest? Was sind momentan die größten Prioritäten in deinem Leben, warum? Glaubst du, du musst etwas leisten, um etwas wert zu sein? Wenn du nur eine Sache von dir erzählen dürftest, was wäre das? ...



HÖR NIE AUF, FRAGEN ZU STELLEN

Fragen zu stellen ist wichtiger, als Antworten zu finden! Überlege dir Fragen und tausche sie mit deiner Familie und Freunden aus. Natürlich kannst du sie auch beantworten;-) Jeden Tag zwei, drei...