

Liebe Eltern des Stiftsgymnasiums Admont!

Die Entwicklung der Covid-19 Ansteckungszahlen hat nun zum zweiten Mal zum Lockdown geführt. Wir befinden uns seit Monaten in einem sozialen Ausnahmezustand, was fast jeden an seine Grenzen stoßen lässt. Täglich hören wir die Worte „Distanz halten“, „Maskenpflicht“, „Quarantäne“ und viele andere.

Die sogenannten systemerhaltenden Berufe werden - nicht zu Unrecht - gelobt. Aber wer lobt all die anderen, die Eltern oder die Kinder, die unvorbereitet und teilweise ohne Hilfe täglich Herausragendes leisten müssen? Und auch die Lehrer, die auf eine solche Lehrsituation niemals vorbereitet wurden. Es ist eine der ganz großen und wichtigen Fragen, wie sich diese massive Veränderung bzw. der Wegfall jener Tagesstrukturen, die uns Sicherheit geben, langfristig auf Kinder, Jugendliche ebenso auf viele Erwachsene auswirken wird. Freunde und auch Lehrer, an die man sich mit Fragen wenden konnte, sind physisch auf einmal nicht mehr da. Und Eltern, die in irgendeiner Weise zu bestimmten Zeiten gearbeitet haben und Sicherheit für die Kinder ausgestrahlt haben, sind plötzlich im Homeoffice oder aufgrund von wirtschaftlichen Auswirkungen in Sorge um den Arbeitsplatz und vielleicht gereizter als sonst. Oder auch einfach überfordert, mit der ständigen Präsenz aller Familienmitglieder.

Auch wenn wir noch nicht genau wissen wie, so ist klar, dass sich all das auf die Psyche auswirkt und zu einer großen Belastung werden kann.

Den Preis, den Kinder- und Jugendliche für diese Pandemie bezahlen, ist jedenfalls ein sehr hoher! Kinder sind besonders sensibel und erleben diese Realität schweigsam, verarbeiten sie auf ihre eigene Weise und leiden letztendlich an den Konsequenzen. Denn der Alltag hat sich drastisch verändert. Auch wenn manche Schüler anderes äußern, so vermissen doch fast alle die Sozialisierung, die Schulroutine und ihre Freunde. Sie vermissen die Abläufe, die auch einen großen Beitrag zur emotionalen und sozialen Entwicklung der Kinder leisten. Oft kommen Jugendliche mit den virtuellen Lernplattformen nicht gleich zurecht und sind dabei ohne Kontakt zum Lehrer- und Klassenverband. Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen individuell. Sie können gereizt, aggressiv, nervös, unruhig oder auf andere Weise „anders“ sein als üblich. Oft kann das dazu führen, dass sich Jugendliche, - gerade in der Pubertät, welche schon sehr herausfordernd ist -, zunehmend zurückziehen.

Auch wenn das grundsätzlich nicht verallgemeinert werden kann, so möchte ich versuchen, Ihnen im Folgenden einige Tipps zu geben, was Kindern und auch Ihnen als Eltern helfen kann. Vielleicht versuchen Sie es, auch wenn es nicht ganz einfach ist:

- Versuchen Sie ein Mindestmaß an Tagesstruktur zu geben und halten Sie diese ein. Feste Hausübungs-, Lern-, Schlafens- und Essenszeiten geben Halt und Sicherheit und bringen nach Einhaltung wichtige Erfolgserlebnisse.
- Loben Sie die Kinder für die Einhaltung und fragen Sie, ob sie alles verstehen oder Hilfe brauchen. Zeigen Sie Verständnis für Probleme mit der neuen Situation.
- Planen Sie den Tag realistisch und so gut wie möglich, denn geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.
- Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Seien Sie ein Vorbild und leben Sie vor, wie man den Tag strukturiert, dann können Sie auch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern einplanen und gemeinsam schöne Momente erleben.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich irgendwie betätigt und Zeit an der frischen Luft verbringt - vielleicht ja gemeinsam mit ihnen, denn auch für Sie ist der Ausgleich wichtig.
- Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen kann.
- Schützen Sie Ihr Kind vor zu intensivem Konsum der Berichterstattung.
- Erklären Sie Ihrem Kind die Gründe des Lockdowns und die Wichtigkeit des richtigen Verhaltens im Sinne einer sozialen Verantwortung für „Schwächere“ in der Gesellschaft. Und erläutern Sie, dass die Pandemie bei Einhaltung der Maßnahmen schneller zu Ende geht.

Da ich selbst Mutter bin und auch ein Kind in der Unterstufe habe, verstehe und fühle ich Ihre Sorgen mit und stehe Ihnen selbstverständlich - auch in dieser Krisensituation - gerne zur Verfügung.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, achten Sie auf sich und Ihre Angehörigen und bleiben Sie gesund.

Herzlichst Ihre

Eva Maria Neuhauser

Email: [eva.neuhauser@gymnasium-admont.at](mailto:eva.neuhauser@gymnasium-admont.at)

Tel: 0664/ 738 35 634