

## **Re-Start der Schule – wie Eltern unterstützen können**

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

In Kürze beginnt der neue Schulalltag, dessen konkreter Ablauf für viele noch schwer vorstellbar ist. Dass der neuen Situation mit Unsicherheit, Sorge und teilweise Angst entgegengeblickt wird, ist ganz normal. Um Ihnen und Ihrem Kind den Schuleinstieg unter diesen Bedingungen zu erleichtern, sind im Folgenden einige Empfehlungen aufgelistet. Zusätzlich können Sie sich bei Problemen an die Beratungslehrer/innen, Schulsozialarbeiter/innen sowie an die schulpsychologische Beratungsstelle in Ihrer Region wenden.

Die erste Zeit an der Schule wird vor allem ein Ankommen sein und es werden und sollen deshalb die sozialen Aspekte unter den neuen Rahmenbedingungen besonders berücksichtigt werden. Es geht für die Schülerinnen und Schüler darum, wieder zusammenzufinden und sich an die neue spezielle schulische Situation zu gewöhnen. Die erneute Anpassung an den schulischen Rhythmus wird nicht allen gleich leichtfallen.

Sorgen und Ängste Ihres Kindes sollten Sie vor allem in dieser Anfangsphase auf jeden Fall ernst nehmen. Es ist empfehlenswert, die Fragen Ihres Kindes kindgerecht zu beantworten und zuversichtlich und stärkend zur Verfügung stehen.

Eigene Unsicherheiten, zum Beispiel betreffend die Sicherheit des Kindes oder die Einhaltung der Regeln durch die anderen Kinder, sollten nicht mit dem Kind besprochen werden. Im Zweifelsfall ist die Rücksprache mit der Schulleitung bzw. dem/der Klassenlehrer/in der beste Weg, um sich selbst und Ihr Kind ausreichend informieren zu können, und Unsicherheiten zu reduzieren.

Generell kann man Unsicherheiten und Ängsten sehr gut begegnen, indem man sich selbst und seinem Kind vor Augen führt, wie man bereits in ähnlichen Situationen in der Vergangenheit schwierige Herausforderungen erfolgreich gemeistert hat.

Besonders schwierig ist für viele derzeit die gefühlte Hilflosigkeit. Man hat den Eindruck, dass man auf Vieles was passiert keinen Einfluss hat. Dann ist es wichtig, sich darauf zu konzentrieren, was man kontrollieren kann, um wieder zur Überzeugung zu kommen, dass man keineswegs hilflos ausgeliefert ist. Auch wenn man das Weltgeschehen nicht beeinflussen kann – in meinem eigenen Bereich habe ich die Kontrolle!

Ganz wichtig ist auch der Fokus auf positive Erlebnisse. Eine praktische Umsetzung davon ist zum Beispiel das tägliche Besprechen von schönen und erfreulichen Ereignissen in der Schule und zu Hause.

Neben der Vorbereitung auf den Schulalltag nimmt das Homeschooling nach wie vor einen großen Platz im Familienalltag ein. Sie haben in den vergangenen Wochen diesbezüglich schon reichlich Erfahrungen gesammelt und wissen, was in Ihrem Alltag funktioniert und was nicht. Das Wichtigste beim Unterricht zu Hause ist der Rahmen, der vor allem bei Volksschüler/innen von den Erwachsenen vorgegeben werden muss. Damit Unterricht zuhause funktionieren kann, braucht es in jedem Fall einfache und klar formulierte Regeln. Es wird empfohlen, den Tagesablauf dem schulischen Rhythmus anzupassen, also die Vormittagsstunden für die schulischen Aufgaben zu verwenden.

Diese und weitere Tipps der Schulpsychologie finden Sie auch auf der Homepage der Bildungsdirektion Salzburg.

**Das Team der Schulpsychologie Salzburg wünscht einen erfolgreichen Wiedereinstieg!**

### **Schulpsychologische Beratung**

#### **Schulpsychologische Beratungsstellen**

Salzburg Stadt: 0662/ 8083 – 4101 (claudia.leithner@bildung-sbg.gv.at)

Salzburg Umgebung: 0662/ 8083 – 4105 (dorothea.steinlechner@bildung-sbg.gv.at;  
wolfgang.kaiser@bildung-sbg.gv.at)

Hallein: 0662/ 8083 – 4201 (albert.ellensohn@bildung-sbg.gv.at)

St. Johann: 0662/ 8083 – 4202 (marie.klaushofer@bildung-sbg.gv.at)

Tamsweg: 0662/ 8083 – 4204 (maria.hofer@bildung-sbg.gv.at)

Zell am See: 0662/ 8083 – 4205 (robert.petz@bildung-sbg.gv.at)

#### **Links**

<http://www.bildung-sbg.gv.at/service/schulpsychologie/team-praes4/>

[https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload\\_schulpsychologie/lsr\\_sp\\_lerntipps2profis.pdf](https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload_schulpsychologie/lsr_sp_lerntipps2profis.pdf)

[https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload\\_schulpsychologie/lsr\\_sp\\_lernen\\_leichter\\_junge.pdf](https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload_schulpsychologie/lsr_sp_lernen_leichter_junge.pdf)

[https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload\\_schulpsychologie/lsr\\_sp\\_lerntipps1.pdf](https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload_schulpsychologie/lsr_sp_lerntipps1.pdf)

[https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)