

Sehr geehrte Eltern,

liebe Erziehungsberechtigte,

wir hoffen, dass die Schule bald wieder normal, aber zumindest im Wechselmodell starten kann. Das wird vermutlich für Sie als Eltern, aber auch für die Kinder und Jugendlichen eine Erleichterung sein.

Wir als Schulsozialarbeitenden hatten in der Zeit des Home-Schoolings mit einigen SchülerInnen Kontakt. Dabei ist uns vor allem aufgefallen, dass der Schlaf-Wach Rhythmus der Kinder verschoben ist. Der rhythmische Wechsel wird von unserer „inneren Uhr“ – einer kleinen Drüse im Gehirn – gesteuert. Vielleicht kennen Sie es selber auch, wie schwer manchen die Umstellung von der Sommer- zur Winterzeit und umgekehrt fällt. Auch nach einem Flug in eine andere Zeitzone haben wir einen Jetlag. Unsere „innere Uhr“ muss sich auf diese neuen Gegebenheiten einstellen.

Den SchülerInnen geht es gerade genauso. Während des Lockdowns verschieben sich die Schlaf-Wach-Zeiten. Nachts wird mit den Freunden lange gechattet oder gelesen und morgens fällt es den Kindern und Jugendlichen schwer am Unterricht teilzunehmen. Durch den Online-Unterricht wird zwar versucht einen normalen Tagesablauf aufrechtzuerhalten, dies alleine reicht aber oft nicht aus.

Wird die Schule wieder geöffnet, wird es vielen bestimmt schwer fallen morgens pünktlich aufzustehen oder abends zeitig ins Bett zu gehen. Wir möchten Sie daher bitten, mit ihren Kindern auf einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu achten. Lassen Sie ihr Kind möglichst nicht nur im Haus, machen Sie gemeinsam z.B. schöne Spaziergänge an der frischen Luft oder betätigen Sie sich gemeinsam körperlich, damit das Kind abends erschöpft ist und zur Ruhe kommen kann. Das Bewegen an der frischen Luft sorgt für einen ausgeglichenen Serotoninspiegel, die Sonne hilft zusätzlich bei der Produktion von Vitamin D. Diese wichtigen Hormone und Vitamine unterstützen den Körper dabei, zufriedener und ausgeglichener zu sein. Dies kann die Balance zwischen Schul- bzw. Lernzeiten und der Freizeit der SchülerInnen stärken. Ihr Kind wird es Ihnen zu Schulanfang danken, indem es besser aus dem Bett kommt und motiviert in den Tag starten kann.

Da diese Begebenheit nicht nur einzelne SchülerInnen betrifft, richten wir uns auch an Sie als Eltern. Viele Kinder und Jugendliche schreiben sich gegenseitig nachts, weil viele wach sind und ihr Rhythmus verschoben ist. Sprechen Sie sich daher gerne mit den anderen Eltern ab. So wird ihr Kind von den anderen in der Nacht nicht vermisst.

Mit freundlichem Gruß

Luisa Raabe

Sebastian Schröder

Schulsozialarbeiterin

Schulsozialarbeiter

Tel.: 0170 4417629
05772 971038

Tel.: 01758791043
05772 971038

luisa.raabe@birger-forell.de

sebastian.schroeder@birger-forell.de

s.schroeder@soederblom.de