

Liebe Eltern,

ich darf nun bereits das dritte Schuljahr im Rahmen des Projektes „fit4SCHOOL“ an der Mittelschule Hötting sein und dort Ihre Kinder, aber auch Sie als Eltern und die Lehrer bei allen Fragen rund um psychische Gesundheit beraten und begleiten.

Viel wird aktuell über psychische Gesundheit geredet und das mit gutem Grund. Studien zeigen, dass es immer mehr Menschen gibt, die in einem oder mehreren Bereichen Probleme haben, wo vielleicht „kleine“ Gefühle zu „großen“ Gefühlen anwachsen, die dann schwer zu bewältigen sind und das Leben beeinträchtigen können.

Unsere Gefühle beeinflussen nicht nur unser eigenes Erleben, es hat auch Auswirkungen auf das Familienleben, die berufliche Leistungsfähigkeit und – auf das Lernen. Deshalb freut es mich besonders, dass ich die Möglichkeit habe, direkt vor Ort für Sie und Ihre Kinder da sein zu dürfen.

Wenn es Ihnen oder ihrem Kind nicht gut geht, bitte scheuen Sie sich nicht, rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich suche gerne mit Ihnen gemeinsam nach einer Lösung. Für die Kinder gibt es, wie schon in den Jahren davor, auch die Möglichkeit über die Vermittlung durch eine Lehrperson zu mir zu kommen oder einfach bei mir an der Tür zu klopfen.

In Zusammenhang mit psychischer Gesundheit ist auch ein anderes Thema an der Schule ein sehr Wichtiges: der Druck. Viele Kinder verspüren Leistungsdruck, Notendruck, den Druck, etwas Bestimmtes zu sein oder zu werden. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Leistungsfähigkeit von Kindern unter Druck abnimmt. Damit Kinder sich motivieren können, sind 3 Faktoren sehr wichtig: das Erleben von Eingebundenheit, das Erleben der eigenen Kompetenz und das Erleben von Selbstständigkeit.

Als Eltern sich nicht in einer kontrollierenden, sondern in der Position einer interessierten Person zu zeigen, die nur geringstmöglich, dem Alter angemessen interveniert, fördert die Eltern-Kind-Beziehung und erhöht die Chance auf Bildungserfolg.

Mein Tipp daher: nehmen Sie diesen Druck raus, schaffen Sie „Schonräume“. Lassen Sie den Kindern Zeit, trösten Sie die Kinder bei Misserfolgen. Helfen Sie ihnen mit ihren positiven Erfahrungen, negative Gefühle zu regulieren und überlegen Sie mit ihren Kindern gemeinsam, was es braucht, um mit einer bestimmten Sache anders umgehen zu können. Mit einer vertrauensvollen Beziehung und einem wohlwollenden Verhalten fördern Sie Ihr Kind dabei, Informationen aufzunehmen und Neues zu lernen.

Im Anhang lasse ich Ihnen gerne auch noch ein paar Tipps für zu Hause zum Thema „Sprechen über Gefühle“ zu kommen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein gutes Schuljahr. Und vor allem den Kindern wünsche ich, dass Sie die Möglichkeiten vorfinden, die Sie brauchen, um in ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben hinein wachsen zu können.

Ihre Schulpsychotherapeutin

Margot Scheuermann

