



The Mind Hub

By



Thema: Vorbereitung auf den Übergang zum Schulende: Aufbau von Resilienz für den Sommer und darüber hinaus

Am Ende des Schuljahres müssen die Kinder verschiedene Übergänge durchlaufen; Akademische Arbeiten und Prüfungen erledigen, sich von Kommilitonen, Freunden und Professoren verabschieden sowie sich auf einen neuen Sommerferienalltag einstellen. Bei vielen Schülern können diese Übergänge eine Mischung von Emotionen auslösen, wie Aufregung, Angst und ein Gefühl der Unsicherheit über die Zukunft. Als Elternteil ist es sehr wichtig, dass Sie erkennen können, dass diese Übergänge sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance sein können, die Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes zu stärken. Der Aufbau von Resilienz hilft ihnen, Herausforderungen mit einer positiven Einstellung zu begegnen, sich leicht an Veränderungen anzupassen und sich schneller von Rückschlägen zu erholen.

Warum Übergänge zum Jahresende wichtig sind

- Das Ende des Schuljahres bedeutet für die meisten Kinder eine deutliche Veränderung der Routinen. Von der Struktur des Schultages bis hin zur sozialen Dynamik mit Klassenkameraden können diese Übergänge Stress und Ängste erzeugen. Während einige Kinder in Veränderungen aufblühen können, fühlen sich andere verunsichert oder besorgt.
- Übergangszeiten sind unerlässlich, um Kindern beizubringen, wie sie mit Veränderungen umgehen können, insbesondere wenn sie vor größeren Herausforderungen stehen, wie z. B. einem Schulwechsel, einem Abschluss, dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule. Die Art und Weise, wie Kinder mit diesen Übergängen umgehen, kann sich auf ihre Fähigkeit auswirken, mit

zukünftigen Herausforderungen umzugehen. Wenn Sie ihnen jetzt helfen, wird dies ihr emotionales Wachstum und ihren späteren Erfolg unterstützen.

Tipps: Helfen Sie Ihrem Kind, Resilienz aufzubauen

- **Sprechen Sie über den Übergang**
 - Beginnen Sie damit, die bevorstehenden Änderungen zu besprechen. Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich über das Ende des Schuljahres fühlt, und hören Sie sich seine Sorgen an. Erkenne, dass es in Ordnung ist, nervös oder aufgeregt zu sein, und bestätige ihre Emotionen. Manchmal kann der einfache Akt des Ausdrückens von Gefühlen eine erhebliche Menge an Ängsten lindern.
- **Schaffen Sie ein Gefühl von Routine und Stabilität**
 - Während Sommerferien einen entspannteren Zeitplan bedeuten können, hilft es, einige Aspekte der Routine beizubehalten. Kinder finden es beruhigend zu wissen, was sie erwartet, also versuchen Sie, den ganzen Sommer über konstante Weckzeiten, Mahlzeiten und Familienaktivitäten einzuhalten. Diese Struktur wird ihnen helfen, sich sicher zu fühlen, auch wenn sich andere Aspekte ihres Lebens ändern. Genauso wie man sich bei der Arbeit von zu Hause aus "fertig" macht und "anzieht", um zur Arbeit zu gehen!
- **Fördern Sie Reflexion und Abschluss**
 - Helfen Sie Ihrem Kind, das Schuljahr Revue passieren zu lassen. Fragen Sie sie nach ihren schönsten Erinnerungen, was sie gelernt haben und worauf sie stolz sind. Feiern Sie ihre Erfolge, ob groß oder klein. Diese Reflexion fördert ein Gefühl des Abschlusses und hilft den Kindern, ihre Leistungen positiv zu beurteilen.
- **Realistische Erwartungen an den Sommer setzen**

- Obwohl der Sommer eine Zeit der Entspannung ist, ist es wichtig, den Kindern zu helfen, realistische Ziele für die Ferien zu setzen. Ermutigen Sie sie, über ein Sommerprojekt oder eine Aktivität nachzudenken, für die sie sich begeistern, z. B. das Erlernen einer neuen Fähigkeit, das Lesen von Büchern oder das Erkunden eines Hobbys. Wenn du in der Pause einen Sinn hast, kann das Gefühl von Torlosigkeit oder Langeweile reduziert werden. Natürlich ist das Gleichgewicht das A und O – sie müssen sich auch ausruhen.
- **Flexibilität Üben**
 - Resilienz impliziert Anpassungsfähigkeit. Ermutigen Sie Ihr Kind, flexibel zu sein, denn nicht immer läuft alles wie geplant, sei es eine Änderung der Urlaubspläne oder ein regnerischer Tag, der sich auf Outdoor-Aktivitäten auswirkt. Leiten Sie sie an, Herausforderungen als Chancen zu sehen, um Probleme zu lösen und die Erwartungen bei Bedarf anzupassen.
- **Förderung der Unabhängigkeit**
 - Der Sommer ist oft eine Gelegenheit für Kinder, mehr Verantwortung zu übernehmen. Fördern Sie altersgerechte Unabhängigkeit, indem Sie Ihrem Kind erlauben, Entscheidungen über seinen Tagesablauf, seine Aufgaben oder Aktivitäten zu treffen. Dieses Gefühl der Autonomie kann ihnen helfen, sich sicherer in ihrer Fähigkeit zu fühlen, mit Übergängen und Herausforderungen umzugehen.
- **Blieben Sie mit Freunden in Verbindung**
 - Das Ende des Schuljahres bedeutet, dass sich die Kinder für den Sommer von ihren Freunden verabschieden können, was für manche Kinder schwierig sein kann. Helfen Sie Ihrem Kind, mit Freunden in Kontakt zu bleiben, indem Sie sich zum Spielen verabreden, virtuelle Treffen treffen oder Gruppenaktivitäten

durchführen. Vertraute soziale Kontakte während des Übergangs ermöglichen es ihnen, sich unterstützt und weniger isoliert zu fühlen.

- **Fördern Sie positive Selbstgespräche**
 - Bringen Sie Ihrem Kind bei, negative oder ängstliche Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen. Wenn sie sich zum Beispiel Sorgen über das Unbekannte machen, helfen Sie ihnen, ihre Gedanken neu zu formulieren: "Ich weiß vielleicht nicht genau, wie der Sommer aussehen wird, aber ich kann damit umgehen!" Die Förderung positiver Selbstgespräche stärkt die Widerstandsfähigkeit und hilft Kindern, sich in der Lage zu fühlen, Veränderungen mit Zuversicht zu begegnen.
- **Mit gutem Beispiel vorangehen**
 - Kinder lernen Resilienz, indem sie die Erwachsenen in ihrem Leben beobachten. Modellieren Sie, wie Sie mit Übergängen, Herausforderungen und Veränderungen in Ihrem eigenen Leben umgehen. Zeigen Sie ihnen, wie sie ruhig und flexibel bleiben können, wenn die Dinge nicht wie geplant laufen, und erzählen Sie ihnen, wie Sie in der Vergangenheit mit Veränderungen umgegangen sind.

❖ **FAQs**

1. *Q. Mein Kind ist nervös wegen des Sommers, weil es ohne seine Freunde zu Hause sein wird. Wie kann ich ihnen helfen?*

A. Es ist üblich, dass Kinder im Sommer Angst haben, den Kontakt zu ihren Freunden zu verlieren. Eine Möglichkeit, Ihrem Kind bei der Bewältigung zu helfen, besteht darin, ihm zu helfen, mit seinen Freunden in Kontakt zu bleiben, indem Sie regelmäßige Spielverabredungen oder virtuelle Treffen arrangieren. Ermutigen Sie Ihr Kind außerdem, an Aktivitäten teilzunehmen,

die es ihm ermöglichen, neue Leute kennenzulernen, wie z. B. Sommercamps, Sportmannschaften oder Gemeindeveranstaltungen. Wenn Ihr Kind Gefühle der Einsamkeit äußert, erkennen Sie diese Gefühle an und versichern Sie ihm, dass Freundschaften wieder entfacht werden können und es in den Ferien neue Freunde finden kann.

2. *Q. Was kann Ich machen, wenn mein Kind traurig ist, seinen Lehrer oder seine Klassenkameraden zu verlassen?*

A. Das Ende des Schuljahres ist oft mit einem Gefühl des Verlustes verbunden, insbesondere für Kinder, die eine starke Bindung zu ihrem Lehrer oder ihren Klassenkameraden aufgebaut haben. Ermutigen Sie Ihr Kind, über die positiven Aspekte seiner Schulerfahrung nachzudenken und Erinnerungen zu teilen, die es schätzt. Wenn Ihr Kind traurig ist, weil es seinen Lehrer oder seine Freunde verlassen hat, helfen Sie ihm, eine Karte zu schreiben oder ein kleines Geschenk zum Abschied zu erstellen. Dieser Abschiedsprozess kann Kindern helfen, sich verschlossen zu fühlen und Gefühle der Traurigkeit zu reduzieren.

3. *Q. Wie kann ich meinem Kind helfen, in den letzten Schulwochen konzentriert und motiviert zu bleiben?*

A. Wenn das Jahresende näher rückt, verlieren manche Kinder die Motivation, ihre Hausaufgaben oder Projekte zu erledigen. Helfen Sie Ihrem Kind, konzentriert zu bleiben, indem Sie Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte aufteilen und Meilensteine auf dem Weg dorthin feiern. Sie können auch ein Belohnungssystem einrichten, bei dem Ihr Kind nach Erledigung bestimmter Aufgaben eine kleine Belohnung oder Aktivität erhält. Halten Sie die Atmosphäre positiv und erinnern Sie Ihr Kind daran, dass ein guter

Saisonabschluss hilft, sich auf einen reibungslosen Übergang in den Sommer vorzubereiten.

4. *Q. Mein Kind scheint von den Veränderungen überwältigt zu sein und zeigt Anzeichen von Stress. Was muss ich tun?*

A. Wenn Ihr Kind Anzeichen von Stress zeigt, wie z. B. Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Rückzug, sprechen Sie seine Bedenken direkt an. Fördern Sie eine offene Kommunikation und fragen Sie sie, worüber sie sich Sorgen machen. Beruhigen Sie sich und versichern Sie sich, dass es in Ordnung ist, wegen der Veränderungen nervös zu sein. Schaffen Sie sich zu Hause eine ruhige und berechenbare Umgebung und bieten Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder Achtsamkeitsübungen an. Wenn der Stress anhält oder eskaliert, sollten Sie einen Schulpsychologen oder Kindertherapeuten aufsuchen, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten.

5. *Q. Mein Kind hat die Grundschule/ die Mittelschule/das Gymnasium abgeschlossen und scheint von der Idee, weiterzumachen, überwältigt zu sein. Wie kann ich ihnen helfen, mit dieser großen Veränderung fertig zu werden?*

A. Der Abschluss ist ein großer Meilenstein, und es ist völlig normal, dass Kinder eine Mischung aus Stolz, Aufregung und Angst empfinden. Helfen Sie Ihrem Kind, über seine Leistungen nachzudenken und die Bedeutung des Übergangs zu erkennen. Ermutigen Sie zu offenen Gesprächen darüber, worauf sie sich freuen und was sie nervös macht. Wenn sie in eine neue Schule oder Umgebung wechseln, vereinbaren Sie (wenn möglich) Besuche, um die Unbekannten zu mildern. Bekräftigen Sie, dass es in Ordnung ist, sich unsicher zu fühlen, und dass er die Fähigkeiten hat, in seinem nächsten Kapitel erfolgreich zu sein. Feiern Sie den Übergang mit einem bedeutungsvollen Ritual, wie z. B.

einem Abendessen, einem Brief oder einem Andenken, um ihr Wachstum zu ehren.

6. *Q. Mein Kind macht gerade sein Abitur und ist sich seiner Zukunftspläne nicht sicher.*

Wie kann ich sie unterstützen, ohne Druck auszuüben?

- A. Es ist üblich, dass Hochschulabsolventen sich unsicher fühlen, was als nächstes kommt, insbesondere wenn sie keinen klaren Weg nach dem Abschluss haben. Unterstützen Sie sie, indem Sie offene, nicht wertende Gespräche über ihre Interessen und Ziele führen. Erinnern Sie sie daran, dass es in Ordnung ist, sich die Zeit zu nehmen, Optionen zu erkunden, sei es Studium, Arbeit oder ein Gap Year. Ermutigen Sie zu kleinen Schritten bei der Entscheidungsfindung, wie z. B. Informationsgespräche, Job-Shadowing oder die Erkundung von Freiwilligenmöglichkeiten. Wenn Sie sich beruhigt fühlen, dass es in Ordnung ist, nicht alles geklärt zu haben, kann dies den Druck verringern und ihnen helfen, sich selbstbewusster zu fühlen, wenn sie vorankommen.

Abschließende Gedanken

Wenn sich das Schuljahr dem Ende zuneigt, ist es ein guter Zeitpunkt, um Ihrem Kind zu helfen, Widerstandsfähigkeit gegenüber den bevorstehenden Veränderungen aufzubauen. Indem Sie die emotionale Flexibilität fördern, positive Selbstgespräche fördern und ihnen ein Gefühl der Routine vermitteln, können Sie Ihr Kind dazu befähigen, Übergänge mit Zuversicht zu bewältigen. Denken Sie daran, dass es bei Resilienz nicht nur darum geht, sich von Herausforderungen zu erholen, sondern auch darum, die Kraft zu entwickeln, Veränderungen mit einer positiven Einstellung und einem offenen Herzen zu begegnen. Mit Ihrer Unterstützung wird Ihr Kind den Übergang in den Sommer nicht nur überstehen, sondern darin aufblühen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen reibungslosen und angenehmen Übergang in die Sommermonate!

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Stressniveaus Ihres Kindes haben oder zusätzliche Ressourcen wünschen, zögern Sie bitte nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

