

Tipps und Tricks für Eltern gegen Heimweh

Um Ihrem Kind das Gefühl von Heimweh möglichst zu ersparen, können im Vorfeld folgende Dinge hilfreich sein:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Programm (falls nicht bereits im Unterricht geschehen), um die Vorfreude auf die Fahrt zu steigern.
- Üben Sie (wenn möglich) eine Übernachtung ohne Eltern, z. B. bei den Großeltern oder der besten Freundin/dem besten Freund.
- Achten Sie bei dem Thema Schullandheim auf positive Aussagen gegenüber Ihrem Kind:
z. B.: Statt „Die Betten sehen nicht sehr bequem aus/Das Schullandheim wirkt ganz schön alt/Bei mir damals war die Schullandheimfahrt richtig doof.“ lieber „Wie cool, dass du mit anderen Kindern in einem Zimmer schläfst/Ihr habt ein tolles/interessantes Programm, als Kind hätte mir das sehr gefallen“.
- Achten Sie auf eine bestärkende Kommunikation:
z. B: Statt „Ich werde dich vermissen“ lieber „Ich freue mich schon, wenn du wiederkommst“.
- Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam ein Kuscheltier aus, das es für die Fahrt einpackt und waschen Sie es vorher nochmal oder besprühen Sie es mit Ihrem Parfüm, damit es nach „Zuhause“ oder „Mama/Papa“ riecht. Es kann auch helfen, den Lieblingspulli oder ein Foto der Erziehungsberechtigten einzupacken.
- Packen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Tasche und üben Sie im Vorfeld das Beziehen eines Bettes, damit es sich vorbereitet fühlt.
- Lesen Sie Ihrem Kind als Ritual zu Hause vor der Schülerfahrt jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte aus einem Buch vor. Dieses von Zuhause vertraute Ritual wird durch die Lehrkräfte als Tagesabschluss für alle Kinder fortgesetzt.
- Besprechen Sie mit der Lehrkraft und überlegen Sie im Vorfeld gut, ob es Ihrem Kind wirklich helfen würde, abends kurz mit Ihnen zu telefonieren. Manchmal kann das Hören der vertrauten Stimme das Heimweh und den Wunsch auf einen Abbruch der Schülerfahrt nur verstärken bzw. sogar initiieren. Sie kennen Ihr Kind am besten und wissen, ob Sie damit wirklich eine Hilfestellung geben.
- Bitten Sie Ihr Kind, ein Tagebuch zu führen, um Ihnen so im Nachhinein die schönsten Erlebnisse jedes Tages erzählen zu können. Üben Sie das gerne auch schon einige Tage/Wochen vor der Fahrt, um den Blick auf die positiven Erlebnisse eines Tages zu lenken.
- Planen Sie mit Ihrem Kind eine schöne gemeinsame Aktivität nach der Fahrt, worauf Sie sich dann gemeinsam freuen können.