



5 Tipps gegen Heimweh

Angst vor Heimweh?

Schon die Angst davor, das Zuhause, Eltern und Geschwister zu vermissen, kann Kindern die Freude auf die Klassenfahrt nehmen. Damit die Reise für das Kind zu einer aufregenden, großartigen Fahrt mit Freunden wird, haben wir ein paar Tricks gesammelt, mit denen vorgesorgt werden kann.

.....

Vorfreude wecken

Wenn Heimweh droht, sind alle Mittel erlaubt! Ganz oben in der Kindergunst stehen oft Snacks und Naschkram. Das ist gute und bewährte Medizin gegen Kummer. Am effektivsten ist sie, wenn das Kind sich den Proviant im Vorfeld selbst aussuchen kann. Neben Schokolade und Süßigkeiten kann ja auch schon für die Fahrt das beste Brot, der leckerste Käse und das Lieblingsobst gemeinsam ausgesucht werden.



Übernachten üben

Je mehr Bestandteile der Klassenfahrt das Kind schon kennt, desto wohler wird es sich fühlen. Auch das „Auswärtsschlafen“ gehört dazu. Spätestens in den Wochen vor der Fahrt helfen daher sicher auch mal ein paar Übungsnächte. Ein Wochenende bei Oma und Opa oder eine Nacht bei einem Freund oder einer Freundin – schon ist ein fremdes Bett dann nicht mehr so fremd.



Briefkalender mitgeben

Oftmals ist das Beängstigende gar nicht die Nacht, sondern der Tag, an dem Mama und Papa fehlen. Mit einem kleinen Briefkalender kann Abhilfe geschaffen werden. Je nach Anzahl der Tage werden kleine Notizen oder Fotos in Umschläge gelegt und das Kind darf jeden Morgen einen öffnen. Das sorgt nicht nur für Vorfreude, sondern auch für die Möglichkeit, dem Kind zu sagen, wie stolz man auf es ist.



Vertrauen schaffen

Heimweh baut sich bei vielen Kindern schon im Vorfeld auf, da sich Angst und Sorge breit machen, dass sie das gewohnte Umfeld verlassen müssen und ins Ungewisse starten. Es kann daher sehr hilfreich sein, sich mit dem Kind bereits die Jugendherberge oder die Tages-Ziele der Klassenfahrt im Internet anzuschauen, gegebenenfalls sogar an einem Wochenende schon zu besuchen, wenn es nicht so weit ist.



Vertrauen schaffen

Wenn das Heimweh abends doch zu groß wird, dann hilft es, im Gepäck des Kindes ein kleines Notfall-Paket zu verstecken. Das Lieblingskuscheltier, Fotos von Mama und Papa, ein bisschen was zum Naschen oder ein Kopfkissenbezug mit einem vertrauten Geruch. Das Paket muss gut versteckt sein oder einer Lehrkraft mitgegeben werden und darf natürlich nur im Notfall geöffnet werden! Damit sollen schließlich die letzten Kräfte geweckt werden, um die Fahrt zu „überstehen“.

