

Pressemeldung des Berufsverbands der Kinder- und Jugendpsychiater in Bayern

Weniger Action, mehr chillen!

Zu Beginn der großen Ferien appellieren die bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater an die Eltern, die freien Wochen nicht zu überfrachten

Gut gemeint und trotzdem nicht unbedingt das Richtige: der Wunsch, dem Nachwuchs in den Ferien möglichst viele, tolle Erlebnisse zu bieten. Im Bestreben, jedes bisschen Langeweile im Keim zu ersticken, werden Event an Event, Ausflug an Ausflug gereiht. Dabei ist es meist gleichgültig, ob die Familie verreist oder ihren Urlaub auf Balkonien verbringt: Das Nichtstun fällt überall schwer.

Leider! Denn Nichtstun hilft beim Erholen. Der Aschaffenburger Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Götz-Erik Trott: „Herrscht ständig Action, können weder Kinder noch Eltern ihren Akku aufladen. Dabei ist es für Kinder und Jugendliche heute wichtiger denn je, auch mal unverplante Zeit zu haben, in der sie sich einfach treiben lassen, ihren eigenen Ideen nachgehen oder im Spiel versinken können. Und stellt sich zwischendurch mal Langeweile ein, ist das nicht schlimm, sondern ein Anstoß für die eigene Kreativität. Bei vielen Kindern und Jugendlichen sind während der Schulzeit die Tage so eng durchgetaktet, dass wenigstens in den Ferien der Termindruck wegfallen sollte!“

Und wenn völlig freie Wochen nicht möglich sind, weil eine Nachprüfung ansteht oder der Start ins nächste Schuljahr sonst zu schwierig wäre? Prof. Trott: „Dann sollte sich das Lernen und Nacharbeiten auf einen begrenzten Zeitraum, etwa die letzten zwei Ferienwochen, beschränken und die restliche Zeit frei sein. Bloß kein tägliches Lernpensum die ganzen Ferien hindurch!“

26. Juli 2017

Verantwortlich:

Berufsverband der bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater, www.bkjpp-bayern.de

Geschäftsstelle:

Falkenstraße 34, 81541 München, Tel: +49 89 4899 80-37, E-Mail: mail@bjkpp-bayern.de