

Liebe Eltern,

Sie haben momentan - zusätzlich zu der allgemeinen Verunsicherung bzgl. der Corona-Pandemie - die schwierige Aufgabe, Ihre Kinder zu Hause zu betreuen und beim Lernen zu Hause zu unterstützen. Womöglich müssen Sie ebenso arbeiten gehen oder den Arbeitstag im Home-Office mit der Familie im Hintergrund bewältigen.

Dies stellt viele Eltern vor große Herausforderungen. Es kann zu Hause zu mehr Spannungen zwischen den Geschwisterkindern untereinander, aber auch zwischen den Eltern und den Kindern kommen.

Sie haben ja schon von der Schule und auch aus den (sozialen) Medien viele Informationen mit Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation bekommen. Vielleicht helfen Ihnen darüber hinaus einige der folgenden Anregungen und Ideen noch weiter:

Wichtig ist – gerade in unsicheren Zeiten – eine gewohnte, verlässliche

Tagesstruktur zu schaffen:

Sprechen Sie sich mit ihrer Familie ab: Wann sind Essens- wann sind Lern- und Spielzeiten? Wie kann alles mit der Arbeit der Eltern „unter einen Hut gebracht werden?“

- **Evtl. einen Plan oder Kalender zusammen mit dem Kind erstellen und aufhängen**

Setzen Sie sich mit der ganzen Familie zusammen. Jedes Familienmitglied darf zuerst sagen, welche Aktivitäten ihr oder ihm für jeden Tag wichtig sind und die Eltern können noch ergänzen, welche Pflichten es für jedes Familienmitglied gibt, die jeden Tag erfüllt werden müssen. Es könnte auch helfen, diese Tätigkeiten aufzuschreiben.

- **Feste Fixpunkte** sollten die **Mahlzeiten** und die Arbeitszeiten der Eltern sein, aber auch Zeiten, in denen Onlinetermine mit den Lehrkräften geplant sind. Es sollten feste Zeiten für die Erfüllung der Schulaufgaben vereinbart werden (oder zumindest z.B.: „Vormittags die schriftlichen Aufgaben und das, was du nicht mehr geschafft hast, am Nachmittag“).
- Für die meisten Kinder wird es am besten sein, **gleich in der Früh** nach dem Frühstück mit den Aufgaben zu beginnen.
- Es macht auch Sinn, dass sich alle Familienmitglieder morgens nach dem Aufstehen anziehen, als würden sie das Haus verlassen, damit „sich kein Schlendrian einschleicht“.
- Bitte bedenken Sie bei der Planung der Tage, dass die Kinder je nach Persönlichkeit, Alter und Tageszeit eine unterschiedliche **Aufmerksamkeitsspanne** von 15 bis maximal 45 Minuten haben.
- Sinnvoll **Pausen** einplanen

In den Pausen sollte das Kind eine richtige Abwechslung von der schulischen Tätigkeit erfahren, also möglichst aufstehen und sich bewegen, z.B. in einer längeren Pause das Sportprogramm von Alba Berlin machen (Link siehe unten) oder kurz ins Freie gehen.

Sie sollten für die Kinder feste **Zeiten an der frischen Luft** (z.B. nachmittags) einplanen, bei gutem Wetter mindestens eine Stunde, je länger, desto besser. Dies hilft auch, dass die Kinder abends müde werden und besser einschlafen können.

- Viele Kinder genießen es, wenn sie am Abend vor oder nach dem Abendessen mit der ganzen Familie oder mit einem Elternteil noch ein oder zwei Spiele spielen dürfen – vielleicht finden Sie dafür jetzt die Zeit, auch wenn es sonst im Alltag nicht so oft möglich ist.
- Vielleicht hilft es Ihnen als Eltern auch, sich in dieser schwierigen Situation (im Homeoffice) langfristig wohler zu fühlen, wenn Sie gezielt **eine Zeit am Tag einplanen, in der Sie sich Zeit nur für sich - ohne Unterbrechung durch die Kinder - nehmen können**, in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken, ein Workout machen, kurz alleine an die frische Luft gehen oder was auch immer Ihnen gut tut.

Tipps zur Motivierung Ihres Kindes:

Es kann schwer sein, sich dauerhaft für die Schule zu motivieren, wenn nicht absehbar ist, wann es wieder richtig mit dem Unterricht los geht.

Ein paar Tipps könnten auch hier hilfreich sein:

- Vereinbaren Sie mit ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, dass er oder sie erst die Aufgaben für die Schule machen soll und danach etwas Schönes machen darf.
- Der Schreibtisch oder **Arbeitsplatz sollte schon am Vortag so vorbereitet und aufgeräumt werden**, dass das Kind gleich mit den Aufgaben starten kann. So ist alles ordentlich und es fällt leichter, sich zu konzentrieren.
- Dem Kind fällt es leichter, wenn es mit einer leichteren Aufgabe startet.
- Abwechslung in den Methoden ist hilfreich, soweit möglich (schriftlich, mündlich, Unterrichtsvideo ansehen, Laufdiktat etc.)
- Lernen kann gerade auch jetzt gezielt spielerisch in den Alltag eingebaut werden: z.B. beim Spaziergang, im Garten, auf dem Sofa ein paar Kopfrechenaufgaben, ein paar Lerninhalte kurz wiederholen.
- Würfel- und Kartenspiele machen Spaß und sind lehrreich.

Tipps, um die Nerven zu behalten:

- Bei viel Stress zu Hause ist es besonders wichtig, dass Sie als Mama oder Papa sich klarmachen, dass die momentane Situation – so schwer sie auch ist – vorbei gehen wird. Nichts ist mehr wert als der **Familienfrieden**. Wenn Frust bei den Aufgaben für die Schule zu Streit zu Hause führt, ist es vielleicht in Ausnahmefällen besser, als Eltern „los zu lassen“ und dem Kind zu erlauben, einzelne Aufgaben weg zu lassen. Streit rund um das Lernen hinterlässt bei den Kindern Gefühle von Ärger, Frust oder Angst. Lernen sollte aber möglichst nicht negativ besetzt sein, denn das schlechte Gefühl wird sonst unbewusst mitgelernt und kann sich somit dauerhaft auf die Lernmotivation auswirken. Zum richtigen Zeitpunkt **Verständnis** zu zeigen, kann dazu beitragen, die Lernmotivation Ihres Kindes dauerhaft zu erhalten.
- Wenn zu Hause Streit und „dicke Luft“ herrschen, hilft es oft weiter, wenn Mama oder Papa kurz mal allein vor die Tür gehen, tief durchatmen und eine Runde um den Block laufen oder eine halbe Stunde allein Fahrrad fahren gehen. Wenn danach der Kopf wieder freier ist, können manche Konflikte viel leichter gelöst werden, weil dann wieder neue Kraft und Energie bei den

Eltern da ist und dadurch ein ruhiges Gespräch leichter möglich wird. Sollte „alleine Rausgehen“ nicht möglich sein, kann es auch enorm helfen, gemeinsam raus zu gehen und die Kinder austoben zu lassen.

Tipps für die Freizeit und Lern- und Arbeitspausen:

- (Video-) Telefonkontakt zu Freunden, Großeltern usw. pflegen
Für die Kinder ist es gerade jetzt auch von großer Bedeutung, den Kontakt zu ihren (Schul-)Freunden aufrechtzuerhalten
- Auch wenn die Verlockung groß ist: Versuchen Sie, elektronische Medien als „Spielzeug“ zu begrenzen.
- Viel rausgehen mit der Familie, am besten zu Zeiten, zu denen wenig los ist.
- Die Natur bietet so viel – auch im Winter: in Fürstfeldbruck z.B. an der Amper, im Hölzl oder am Pucher Meer - kostenlos und erlaubt
- Basteltipps: Viele Familien bestellen gerade sehr viel online. Die Versandkartons können für tolle Bastelprojekte genutzt werden, z.B. ein Schaukasten, eine Hintergrundkulisse für das Lego selbst basteln, eine Murmelbahn basteln
- Steine bemalen, aus Naturmaterial eine Collage basteln..., vielleicht fällt den Kindern selbst etwas ein
- Aus Eierkartons Blumen oder Masken basteln
- Singen und Tanzen auf die Lieblingsmusik
- Generell gilt – auch in Krisenzeiten oder da erst recht: Es darf gelacht und „rumgeblödet“ werden!

Umgang mit „Corona“:

Natürlich hat es derzeit Vorrang, sich Zeit zu nehmen, mit den Kindern kindgerecht über Corona zu sprechen und sie erzählen zu lassen, was ihnen Sorgen macht. Erklären Sie dem Kind die notwendigen Schutzmaßnahmen, versuchen Sie aber auch zu beruhigen, dass bei genügend Vorsicht die Gefahr gering ist.

Geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht!

Achten sie dabei auch darauf, dass Ihr Kind nur über kindgerechte Medien Informationen bekommt (z.B. „Logo“ Kindernachrichten bei KIKA).

Denn schreckliche Nachrichtenbilder können die Kinder sehr ängstigen.

Folgender Link bietet eine gute Zusammenfassung:

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html#download>: 11 Tipps auf Deutsch, Englisch, Italienisch und Französisch

Weiterführende Linktipps:

Infos zu geschütztem Internet: z.B. www.klicksafe.de

Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang: https://www.aetas-kinderstiftung.de/wp-content/uploads/2020/03/AKS_WB2_Tipps-f%C3%BCr-Quarant%C3%A4ne-und-Isolation.pdf

Sportprogramm von ALBA Berlin (ALBAs tägliche Sportstunde): <https://www.youtube.com/albaberlin>
(Das Kita-Programm ist auch für Erst-und Zweitklässler gut geeignet)

Örtliche Anlaufstellen für Hilfe in schwierigen Situationen zuhause:

- Ökumenische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tel.: 08141 / 50 59 60
- Das Elterntelefon - anonym 08141 / 51 25 26
Mo/ Di/ Do 15 – 18 Uhr
Mi 9 – 12 Uhr
- Kummertelefon für Kinder und Jugendliche
- anonym 08141 / 51 25 25
- Zeiten wie oben

- Erstberatung des Amtes für Jugend und Familie (BVI)
Tel.: 08141 / 519-599 oder 519-968

- Jugendsozialarbeit (JaS) an der Grundschule FFB Nord 
Monika Cherkaoui, Tel. 08141/35 75 6 -71
monika.cherkaoui@lra-ffb.de

Vielleicht schaffen Sie es, dieser besonderen Zeit dennoch etwas Positives abzugewinnen. Und ohne Schule mehr Freiheit zu haben, sei den Kindern auch gegönnt ☺...

Frei nach Reinhold Niebuhr wünsche ich Ihnen „die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst, den **Mut**, Dinge zu ändern, die du ändern kannst und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Herzliche Grüße,

Monika Cherkaoui, JaS

Kontakt:



Monika Cherkaoui, Dipl.-Sozpäd. (FH)
Jugendsozialarbeit (JaS) an der Grundschule FFB Nord
Tel. 08141/ 35756 -71
monika.cherkaoui@lra-ffb.de