



ELTERNINFO: WENN LERNEN ZUHAUSE STATTFINDET

Liebe Eltern,

wir haben nun mehr als zwei Wochen in der für uns alle ungewöhnlichen Situation hinter uns gebracht. Arbeit und Kinderbetreuung müssen neu organisiert werden. Unser gesamtes Leben folgt völlig anderen Regeln. Insgesamt stellt die aktuelle Lage für uns alle eine **außergewöhnliche Belastungsphase** dar, auch für Ihre Kinder.

Sie haben von Ihrer Schule Lernangebote für daheim erhalten. Wir alle wissen, dass Kinder im Unterricht **auf unterschiedliche Weise lernen**. Einige Kinder lernen selbständiger, andere Kinder brauchen mehr Unterstützung. Auch Lerntempo und Interessen sind sehr unterschiedlich. All das ist im Unterricht in Ordnung und gilt nun auch für das Lernen zuhause.

Lehrkräften ist bewusst, dass die Situation es nicht bei jedem erlaubt, mehrere Stunden am Tag mit dem Kind zu arbeiten. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen nicht nur Lernmaterial, sondern auch diese Botschaft mit auf den Weg geben: Erledigen Sie und Ihr Kind das, was Sie schaffen können.

Gemeinsames **Spielen und Bewegen**, basteln, backen, experimentieren und vieles andere mehr sind ebenfalls gute Lern- und Erfahrungsfelder. Helfen Sie Ihrem Kind, jeden Tag etwas zu lernen.

Wenn die Schule wieder beginnt, werden die schulischen Lerninhalte wieder aufgegriffen, geübt und weiter vertieft. Wir werden uns ansehen, wo Ihr Kind steht, und daran ansetzen. Nehmen Sie den Satz also bitte wörtlich: Erledigen Sie mit Ihrem Kind das, was Sie schaffen! **Wichtig ist, dass Sie alle gut und gesund durch die nächsten Wochen kommen.**

Die Erfahrungen der ersten Tage beim Lernen zuhause zeigen ein sehr unterschiedliches Herangehen der Schulen an diese Situation. **Bitte kontaktieren Sie bei inhaltlichen oder technischen Schwierigkeiten Ihre schulischen Ansprechpersonen und geben Sie Ihre persönlichen Erfahrungen weiter.** Dadurch entsteht die Möglichkeit für die Schulen, individuelle Bedürfnisse besser zu berücksichtigen.

Im Folgenden finden Sie **Tipps und Anregungen**, um die Zeit gut gestalten zu können, in der die Schulen geschlossen bleiben.

WIE ORGANISIERE ICH DAS LERNEN ZUHAUSE?

Die Aufgabenfülle eigenverantwortlich zu organisieren und zu erledigen, ist sicher nicht einfach. Im Folgenden finden Sie Hinweise, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die Aufgaben, die es aus der Schule erhält, zuhause zu bearbeiten:

- ▶ **Überblick verschaffen:** Schauen Sie sich in Ruhe mit Ihrem Kind an, was alles zu tun ist und planen Sie gemeinsam die Woche. Es empfiehlt sich, die Planung der Schulaufgaben mit der Planung häuslicher Pflichten zu kombinieren.
- ▶ **Erwartungen klären:** Sagen Sie Ihrem Kind klar, dass Lernen stattfindet, auch wenn die Schule geschlossen ist. Stehen Sie zur Schule. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass die Lerninhalte bedeutsam sind. **Wertschätzen** Sie seine Lernbemühungen.
- ▶ **Plan machen:** Integrieren Sie den Arbeitsplan der Schule in einen konkreten Wochenplan für Zuhause. So ist für alle sichtbar, was abgemacht ist. Das verhindert Missverständnisse und Streit. Verschiedene Dinge kann Ihr Kind, abhängig vom Alter, selbst entscheiden (z. B. mit welcher Aufgabe es beginnt oder zu welcher Tageszeit es für die Schule arbeiten möchte). Achten Sie auf ausreichend Pausen.
- ▶ Mit einer **Aufgabenliste für jeden Tag** (3-5 Aufgaben) können Sie den „großen Berg“ in kleine Tagesetappen unterteilen, dadurch wird er für Ihr Kind überschaubar. Das Durchstreichen erledigter Aufgaben tut Ihrem Kind gut und motiviert.
- ▶ **Arbeitsplatz gestalten:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen festen Ort für seine Schulaufgaben hat, an dem es nicht abgelenkt ist. Bewegte Bilder (Fernsehen, Computer) und Sprache (Hörspiel) lenken das Gehirn ab.
- ▶ **Lernen lernen:** Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind bei Bedarf über gute Lernstrategien aus. Vermitteln Sie eigene positive Erfahrungen.

- ▶ **Wenn Schluss ist, ist Schluss:** Wenn die Aufgaben für den Tag erledigt sind, hat Ihr Kind frei. Lassen Sie ihm dann diese Zeit und kommen Sie nicht spontan mit neuen Aufträgen. Für eher langsam arbeitende Kinder oder Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten empfiehlt sich eine feste Zeitgrenze.

WIE MOTIVIERE ICH MEIN KIND ZUM LERNEN?

Motivation ist entscheidend für Lernen. Eine hohe Eigenmotivation ist förderlich für Stimmung, Selbstvertrauen und Lernerfolge. Und auch eine von „außen“ herangetragene Motivation ist wirksam, solange es nicht als aufgezwungen empfunden wird. Mit starker Kontrolle erzielen Sie nicht nur Stress und schlechte Stimmung, sondern auch geringere Lernerfolge. Dazu einige Empfehlungen:

- ▶ Planen Sie die Lernzeit **gemeinsam** und **realistisch** mit Ihrem Kind und lassen Sie Ihr Kind dabei **mitbestimmen**.
- ▶ **Ermöglichen** Sie Ihr Kind, es zuerst selbst zu probieren. Besprechen Sie mit ihm, wie es **Schwierigkeiten eigenständig überwinden** kann.
- ▶ Auch Freunde des Kindes können für eine **Lernpartnerschaft** über die vorhandenen digitalen Möglichkeiten (Chat, Videotelefonie etc.) eingeladen werden.
- ▶ **Zeigen Sie Interesse** am Lernerfolg Ihres Kindes, vermeiden Sie aber die oben beschriebene „übermäßige“ Kontrolle.
- ▶ Eine **fröhliche Atmosphäre** hilft beim Lernen und Wohlfühlen.

WENN ICH MEHRERE KINDER HABE

Mit mehreren Kindern zuhause erhöht sich der Betreuungsaufwand für Eltern. Und je mehr schulpflichtige Kinder zuhause sind, desto komplexer wird für Familien die Begleitung der schulischen Aufgaben. Hierfür in Ergänzung der vorherigen Empfehlungen noch einige Hinweise:

- ▶ Richten Sie Ihre Unterstützung an den **unterschiedlichen Zuwendungsbedürfnissen** der Kinder aus: Jüngere Kinder oder Kinder mit Förderbedarfen benötigen i. d. R. mehr Hilfen bei der Organisation des selbstständigen Lernens und brauchen eine längere Zeit, bis das selbstständige Lernen leichter fällt. Haben Sie Geduld!
- ▶ Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, wenn möglich, **Lernpartnerschaften**, bei denen bspw. die älteren Kinder die jüngeren unterstützen. Wertschätzen Sie gelingende Zusammenarbeit.

- ▶ Geben Sie den Klassenleitungen frühzeitig eine **Rückmeldung**, wenn die Erledigung der Aufgaben eine Überforderung darstellt und Termine nicht eingehalten werden können.

WIE STRUKTURIEREN WIR ALS FAMILIE DEN TAG?

Ihr Familienalltag verändert sich durch den Wegfall gewohnter Aktivitäten gerade. Das stellt große Herausforderungen an die Selbstorganisation. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie den Tag gut organisieren:

- ▶ Versuchen Sie einen **Tagesrhythmus** beizubehalten, d. h. verabreden Sie Aufstehzeiten, halten Sie gewohnte Rituale zum Frühstück ein.
- ▶ Planen Sie **gemeinsame Mahlzeiten** – zusammen Essen zuzubereiten kann eine schöne gemeinsame Aktivität sein.
- ▶ Sammeln Sie **Ideen**, was in der **Freizeit** stattfinden kann. Erinnern Sie sich und Ihr Kind daran, was Spaß macht (z. B. malen, basteln, Spiele spielen, Musik machen).
- ▶ Treffen Sie mit Ihrem Kind feste Absprachen zum Thema **Medienkonsum**. Welche Spiele und Apps nutzt Ihr Kind? Gibt es Alternativen? Begrenzen Sie die Medienzeit!
- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **genügend Ausgleich** findet durch Bewegung und Kontakt mit „echten“ Menschen. Anerkennen Sie auch die Chance, die Medien in dieser Zeit bieten, nämlich als Bildungsangebot und eine Möglichkeit, im Freundeskreis in Kontakt zu bleiben.
- ▶ Viele **Bewegungsformen** lassen sich im eigenen Wohnzimmer anwenden. Nutzen Sie Angebote von Apps und Videos, um Bewegungs- und Sportprogramme nach Hause zu holen. Hilfreich ist ein fest geplanter Zeitpunkt am Tag.
- ▶ Setzen Sie realistische und den Umständen angemessene **Ziele**.

WIE GEHE ICH MIT KONFLIKTEN UM?

Sie und Ihr Kind begegnen sich jetzt häufiger als sonst. Konflikte sind leicht möglich. Da heißt es, Ruhe zu bewahren, tief durchzuatmen und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Damit das besser gelingt, ein paar Hinweise:

- ▶ **Starten Sie jeden Tag neu.** Seien Sie nicht nachtragend!
- ▶ **Klären Sie einen Konflikt immer in Ruhe** – und nicht dann, wenn Sie sich gerade ärgern.
- ▶ Fragen Sie sich vorab, worum es geht. Vereinbaren Sie einen Zeitrahmen für das Gespräch.
- ▶ Setzen Sie sich gemeinsam an einen Tisch und notieren Sie ggf. gemeinsame Verabredungen.

- ▶ Vermischen Sie nicht alles, nach dem Motto: „Und was ich Dir außerdem schon immer mal sagen wollte...!“ (es geht in Konflikten um Verhalten – machen Sie es nicht persönlich).
- ▶ Sprechen Sie darüber, wie Sie und Ihr Kind die Situation wahrnehmen. Bleiben Sie freundlich und zugewandt.
- ▶ Formulieren Sie beide Interessen, Bedürfnisse und Wünsche. Benennen Sie die Unterschiede. Es ist nichts verkehrt daran, unterschiedliche Dinge zu wollen.
- ▶ Suchen Sie eine gemeinsame Lösung, geben Sie sich nicht vorher zufrieden.
- ▶ Bei einer Eskalation unterbrechen Sie das Gespräch und setzen es später fort. Bei hochkochenden Gefühlen ist niemand in der Lage, gute Argumente auszutauschen.
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit für eigene Überlegungen und Antworten. Halten Sie notfalls Stille im Gespräch auch aus.

Falls Sie und Ihr Kind merken, dass die Konflikte eskalieren und Sie sich zunehmend wütend und hilflos fühlen, wenden Sie sich an eine Beratungshotline (Telefonnummern am Ende des Textes).

LAGERKOLLER – UND WAS JETZT?

Wenn gewohnte Tagesabläufe und Beschäftigungen wegfallen und alle Familienmitglieder längere Zeit in der Wohnung verbringen, kann irgendwann durch die Eintönigkeit ein Gefühl der Langeweile auftreten. Dazu einige Hinweise:

Langeweile bietet die Chance, alte oder neue Fähigkeiten zu entdecken. Wenn Ihr Kind weniger Anregungen von außen erhält, beginnt es nach einiger Zeit, vorhandene Erfahrungen und Gelerntes in Interaktion mit der Umwelt in neue Handlungen umzusetzen. Hierfür braucht Ihr Kind Zeit und Sie brauchen Geduld! Kinder erfinden dann kreativ neue Spiele, phantasieren Geschichten und experimentieren mit dem, was sie vorfinden. So können Interessen und Begabungen entdeckt werden.

Und Sie können neue Seiten an Ihrem Kind entdecken. Ihnen bietet sich auch die Möglichkeit, durch das Begleiten Ihres Kindes und Einlassen auf dessen Spiele, Ihre eigene **Kreativität** und Freude am Spiel wieder zu entdecken. Dabei kann auch **Humor** hilfreiche Kräfte entfalten.

Langeweile bietet auch die Möglichkeit, den Gedanken freien Lauf zu lassen, zu träumen und zu bemerken, was guttut und was fehlt. „**Langeweile ist das Tor zur Fantasie!**“ Kinder profitieren, wenn

ihre Eltern mehr Zeit haben und zu Hause sind. Ihr Kind wird sich wohlfühlen, wenn es erzählen kann, ohne bewertet zu werden.

WIE GEHE ICH MIT SORGEN UND ÄNGSTEN UM?

„Warum können wir Oma nicht mehr besuchen?“

„Wann kann ich wieder zum Sport gehen?“

„Was passiert, wenn du gar nicht mehr arbeitest?“

Die vielen Veränderungen können bei Ihrem Kind zu Unsicherheiten führen. Dinge, die wir nicht verstehen und einordnen können, ängstigen uns. Wie Sie als Eltern am besten darauf reagieren können:

- ▶ **Bleiben Sie ruhig:** Kinder spüren die Ängste und Unsicherheiten ihrer Eltern. Tun Sie sich Gutes und versuchen Sie, sich zu entspannen. Sprechen Sie in Ihrer Beziehung oder in Ihrem Freundeskreis über Ihre Sorgen und geben Sie diese nicht an Ihr Kind weiter.
- ▶ **Zuwendung geben:** Menschen, insbesondere Kinder, brauchen Sicherheit und Geborgenheit, um sich wohlfühlen zu können, um gut mit aufwühlenden Gefühlen umgehen zu können. Geben Sie, wenn möglich, mehr Zuwendung, wenn Gefühle überhand zu nehmen drohen. Zeigen Sie Interesse an der Befindlichkeit des Kindes, nicht nur an den belastenden Dingen.
- ▶ **Sachinformationen einholen:** In den letzten Tagen hat Ihr Kind schon einiges über das Corona-Virus gehört. Sprechen Sie gemeinsam darüber. Welche Fragen hat ihr Kind? Hat es Infos aufgenommen, die nicht stimmen? Haben Sie ein Auge auf den Medienkonsum Ihres Kindes und schauen Sie sich Informationen am besten gemeinsam an (siehe Links am Ende des Textes).
- ▶ **Kindgerecht erklären:** Lassen Sie sich von den Fragen der Kinder leiten und geben Ihnen dann eine kindgerechte und ehrliche Antwort. Vor allem für jüngere Kinder ist schwer begreiflich, was ein Virus ist. Vielleicht fallen Ihnen alternative Wörter ein, um dies zu erklären, z. B. eine Krankheit, die neu ist und unser Körper noch nicht kennt. Ein Impfstoff, wie gegen andere Krankheiten, wird gerade entwickelt. Daran arbeiten momentan viele Menschen weltweit (siehe Links am Ende des Textes).
- ▶ **Eigenverantwortung:** Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was Sie als Familie tun können, um sich vor der Krankheit zu schützen. Regelmäßiges Händewaschen und in die Armbeuge niesen oder husten können Sie gemeinsam üben. Kinder freuen sich über Lob, wenn diese Dinge

gelingen. (Video-)Telefonate mit Oma und Opa oder im Freundeskreis sind auch ein wichtiger Beitrag im Umgang mit der Situation. Überlegen Sie gemeinsam, wie man andere Menschen in dieser Zeit unterstützen kann.

- ▶ **Wohlfühlen:** In einer ruhigen Atmosphäre zuhause lassen sich Gespräche am besten führen.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und signalisieren Sie Sicherheit und Geborgenheit. Gewohnte Strukturen (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, zu-Bett-bringen, vorlesen, spielen, kuscheln) sind hilfreich für Ihr Kind. Es sollte sich nicht alles um das Corona-Virus drehen. Eine fröhliche Atmosphäre hilft beim Lernen und Wohlfühlen.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an medialen und offiziellen Informationsquellen sowie an verschiedenen Möglichkeiten, sich online oder telefonisch beraten zu lassen. Die Listen sind nicht erschöpfend.

ELTERN TIPPS IN EINFACHER SPRACHE:

www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

INFORMATION ON THE CORONAVIRUS IN DIFFERENT LANGUAGES:

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (especially for refugees and professionals)

INFORMATIONEN FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE IN DEN MEDIEN

- ▶ Kindernachrichten logo! vom ZDF: www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Kinderkanal KiKa: www.kika.de
- ▶ MDR Wissen: www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ Angebote des WDR: www1.wdr.de
- ▶ Angebote des BR: www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (empfohlen von der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien)
- ▶ Kindgerechter Infofilm zum Coronavirus: www.meditricks.de/cke

OFFIZIELLE INFORMATIONEN ÜBER DIE AKTUELLE ENTWICKLUNG

- ▶ Informationen der **Bundesregierung**: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit**: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ **Robert-Koch-Institut**: www.rki.de (Public-Health-Institut für Deutschland)
- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**: www.infektionsschutz.de
- ▶ **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**:
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Informationen des **Landes Sachsen-Anhalt**: www.sachsen-anhalt.de

BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

- ▶ **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung – Online-Beratung** (anonym, kostenfrei):
 - Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ **Nummer gegen Kummer** (anonym, kostenfrei):
 - Kinder- und Jugendtelefon: **116 111** (Mo-Sa 14-20 Uhr)
 - Elterntelefon: **0800 1110 550** (Mo-Fr 9-11 Uhr; Di & Do 17-19 Uhr)
- ▶ **Psychologische Hotline für die Zeit der Corona-Pandemie** (anonym, kostenfrei):
 - Berufsverband Deutscher Psycholog*innen (BDP): **0800 777 22 44** (Mo-So 8-20 Uhr)
- ▶ **Schulisches Ressourcensystem** (kostenfrei):
 - Schulpsychologische Beratung:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

IMPRESSUM

Herausgebende Einrichtung:

Landesschulamt Sachsen-Anhalt
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/>

Erstellt in Anlehnung an:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin. Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: *SIBUZ Infobrief extra. Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.*