

## **Die Luft ist raus – wie bekommen Sie und Ihre Kinder wieder Schwung?**

Liebe Eltern,

das Homeschooling hält noch an – und viele von Ihnen erzählen, dass die Motivation und Konzentrationsfähigkeit bei Ihren Kindern nachlasse, weil das Lernen zu Hause anstrengender sei als das Lernen in der Schule gemeinsam mit den MitschülerInnen.

Ich möchte Ihnen gerne ein paar Anregungen geben, wie Sie das Homeschooling und die Zeit zu Hause gestalten können. Sicher haben Sie sich schon viele Gedanken dazu gemacht, aber vielleicht gibt es den einen oder anderen Tipp, den Sie noch berücksichtigen können.

Tipp 1

### **Klarer Tagesablauf**

Das Gehirn braucht Struktur. Ausnahmesituationen können so besser gemeistert werden.

Täglich zur gleichen Zeit aufstehen, Zeiten zum gemeinsamen Essen, für die Schulaufgaben, für die Pausen, zum Spielen und für die Schlafenszeit vereinbaren.

Tipp 2

### **Überblick über die Aufgaben verschaffen**

Sie können den Tagesplan in kleine Tagesetappen unterteilen, zum Beispiel in konzentrierte 30-45 Minuten, um dann eine überschaubare Pause zu machen. Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen, welche Aufgaben es zuerst erledigen möchte.

Das Durchstreichen erledigter Aufgaben tut Ihrem Kind gut und motiviert es, weiter zu machen.

Tipp 3

### **Arbeitsplatz gestalten**

Der Ort für die Schulaufgaben sollte ein fester und ruhiger Ort sein. Bewegte Bilder (Fernseher, Computer) und Sprache (Hörspiel) lenken das Gehirn ab. Leise Musik lenkt nicht unbedingt ab.

Tipp 4

### **Hilfe**

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich helfen kann.

Fehlt der Wochenplan, ein Arbeitsblatt oder ist noch unverständlich, was erledigt werden soll?

Lassen Sie Ihr Kind bei Mitschülern nachfragen oder fragen Sie bei dem/der LehrerIn über IServ mit der Bitte um einen Anruf nach.

Tipp 5

### **Ermutigen Sie Ihr Kind**

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, auf was es sich nach Erledigung der Aufgaben

freuen kann, mit was es anschließend spielen möchte.

Tipp 6

### **Loben Sie Ihr Kind**

Machen Sie die Bedeutsamkeit der Schulaufgaben deutlich, ohne das Lernen aufzuzwingen. Loben Sie die Lernbemühungen Ihres Kindes.

Tipp 7

### **Übermäßige Kontrolle vermeiden**

damit Ihr Kind die Eigenmotivation behält, die für seine Stimmung, sein Selbstvertrauen und den Lernerfolg wichtig ist.

Tipp 8

### **Freunde zum gemeinsamen Lernen einladen**

per Telefon oder Video-Chat über die erledigten oder zu erledigenden Aufgaben sprechen.

Tipp 9

### **Freizeit**

wenn die Aufgaben für den Tag erledigt sind, sollte das Ende der Schulaufgaben deutlich sein.

Verzichten Sie auf spontane neue Aufgaben.

Tipp 10

### **Frische Luft und Bewegung**

fördern die Konzentration, Ausdauer und die Entwicklung.

Ein täglicher Spaziergang mit auch neuen Wegen, Spielen im Garten oder auf einem Spielplatz.

Kinder haben bei jedem Wetter tolle Ideen.

Tipp 11

### **Gesunde Ernährung**

Achten Sie weiter auf die Ernährung. Viel Abwechslung, viel Gemüse, wenig Zucker und Fett. Zu viel Zucker und Fett erschwert es den Kindern, sich zu konzentrieren.

Tipp 12

### **Kindern gegenüber eine positive Einstellung ausstrahlen**

Gedanken steuern die Gefühle.

Kinder orientieren sich an Ihnen und bekommen von Ihnen Sicherheit.

Sich auf kleine schöne Dinge im Alltag konzentrieren und es sich täglich mal bewusst schön zu machen, lässt die Seele aufladen.

Tipp 13

### **Kinder nicht vor dem Bildschirm parken**

Das Fernsehprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender und die Mediatheken bieten derzeit viele Inhalte speziell für Kinder. Setzen Sie feste und begrenzte Medienzeiten mit gut ausgewähltem Programm.

Tipp 14

**Malen, Basteln, Spielen, Rätseln**

Im Netz gibt es unzählige kostenlose Seiten, die Eltern mit ihren Kindern Anregungen zum Spielen, Basteln und Rätseln bieten.

Gemütliches Vorlesen, Lesen und Rätseln oder mit Dingen im Haushalt spielen und basteln schafft Entspannung und sinnvolle Beschäftigung.

Wenn Sie sich mit Ihren Kindern auf Bewegungsräume in der Wohnung einigen, können gebaute Sachen aufgebaut bleiben und Sie kommen sich nicht in die Quere.

Ein sichtbares Ergebnis ist für Kinder wichtig, damit sie abends zufrieden ins Bett fallen.

Tipp 15

**Kontakte durch Telefon, E-Mails und Briefe halten**

Auch durch die neuen Medien können Sie und Ihre Kinder mit WhatsApp, Facetime, Skype oder anderen Programmen Kontakte zu Freunden, Verwandten, Oma und Opa halten.

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Holen Sie sich ein offenes Ohr, Trost und neue Ideen. Sie bereichern sich gegenseitig und fühlen sich nicht allein gelassen.

Habe ich noch etwas vergessen? Ich melde mich!

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen, Geduld und Zuversicht!**

Ihre Schulsozialpädagogin

Maren Estrum-Esemann  
Tel. 04751 4019938