Was können Eltern tun, um Ihre Kinder gut durch die nächsten Wochen zu begleiten?

Eine klare Tagesstruktur schaffen

Eine feste Tagesstruktur bietet Sicherheit und Orientierung und hilft, Ängsten oder Antriebsschwäche entgegenzuwirken. Dies ist in den nächsten Wochen besonders wichtig, da

- ganz unerwartet viel „freie Zeit“ zur Verfügung steht und die täglichen Abläufe durch den Schulbesuch wegfallen
- weil die Tagespresse und soziale Medien in großem Umfang von der Corona-Krise berichten und die Gedanken sehr stark davon bestimmt werden können
- weil durch den Wegfall von Freizeitaktivitäten (z.B. Vereinssport) Möglichkeiten entfallen, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und die räumliche Nähe in den eigenen vier Wänden auch zu Konflikten in der Familie führen können.

Überlegen Sie sich daher einen festen Tagesablauf für die nächsten Wochen und besprechen Sie diesen mit Ihren Kindern. Ältere Kinder können Sie bei der Planung natürlich mit einbeziehen.
Vereinbaren Sie z.B. feste Zeiten für Mahlzeiten und die weitere Tagesgestaltung, wie Zeit für schulische Aufgaben, Bewegung, Freizeit und gemeinsame Zeit. Dabei muss der „Schultag zu Hause“ nicht zwingend um 8 Uhr beginnen und der Länge eines Schultages entsprechen. Vermeiden Sie aber, dass Ihre Kinder ihren Tagesablauf so umstellen, dass sie bis spät in die Nacht am Fernsehen/Handy/ Computer sind und erst mittags aufstehen.

Aufgaben für die „Schule zu Hause“

<u>Aufgaben von der Schule Ihrer Kinder</u>

In den Tagesablauf einbauen sollten die Kinder auch Aufgaben für die Schule, um ein Stück Normalität weiterlaufen zu lassen. Viele Schulen haben bereits Möglichkeiten geschaffen, Schülern Aufgaben zukommen zu lassen. Einige Schulen suchen momentan noch nach Möglichkeiten dazu. Gibt es bereits einen vereinbarten Kontaktweg zwischen Ihnen und der Schule, überprüfen Sie täglich, ob Sie Nachrichten erhalten haben. Suchen Sie auch den Kontakt zu anderen Eltern und erfragen Sie, ob diese etwas gehört haben. Sollten Sie (noch) keine oder zu wenige Aufgaben für Ihre Kinder erhalten haben, knüpfen Sie daran an, was die Kinder in den letzten Wochen in der Schule bearbeitet haben. Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern in die Hefte und wiederholen Sie Aufgaben aus den letzten Wochen, wenn Sie (noch) kein Material erhalten haben.

<u>Verschiedene Lernplattformen</u>

Eine weitere Möglichkeit, Aufgaben für die Kinder zu finden, sind diverse Lernplattformen im Internet. Dort finden Sie zum Teil auch kostenfrei zur Verfügung gestellte Materialien für einzelne Klassenstufen (z.B. https://de.serlo.org/). Die Plattform scoyo.de stellt z.B. für die nächsten zwei Wochen für Schüler der Klassen 1-7 kostenlos Aufgaben je nach Klassenstufe zur Verfügung, andere, wie z.B. Sofatutor, kann man für 30 Tage kostenlos testen. Informieren Sie sich über Nutzungs- bzw. Kündigungsbedingungen der jeweiligen Plattformen.

Lesen

Geben Sie Ihren Kindern ein Buch, das sie interessiert, zu lesen und sprechen Sie mit ihnen darüber. Lassen Sie sich die Handlung schildern, fragen Sie nach Personen, die in einer Geschichte vorkommen, usw. Jüngeren Kindern können Sie auch Geschichten vorlesen oder mit ihnen gemeinsam lesen.

Tauschen Sie mit Ihren Nachbarn Bücher aus, wenn Ihre Kinder alle Bücher durchgelesen haben. Haben Sie ein Nutzerkonto bei einer öffentlichen Bücherei, haben Sie die Möglichkeit, über die App Onleihe Hörbücher oder Bücher für einen Reader für Ihre Kinder zu laden.

Knobelaufgaben

Hier finden sich im Internet viele Seiten, die auf unterschiedlichem Niveau Aufgaben anbieten. Gucken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Aufgaben leicht bzw. schwierig genug sind und knobeln Sie auch gemeinsam.

Gesellschaftsspiele

Spielen Sie Gesellschaftsspiele mit Ihren Kindern. Dies ist nicht nur ein Zeitvertreib, sondern fördert zudem das Lernen, Regeln einzuhalten und mit Frustration umzugehen. Je nach Spiel werden auch Kooperationsfähigkeit, Geduld und Konzentration geschult.

Bewegung

Abhängig von den Verhaltensregelungen der Landesregierung:
Nutzen Sie alle Möglichkeiten an Bewegung für Ihre Kinder, die zur Verfügung stehen. Wenn es möglich ist, verbringen Sie mit Ihren Kindern viel Zeit an der frischen Luft (Laufen, Inliner fahren, Fahrrad fahren, Ballspiele). Ältere Geschwister können sich für jüngere Geschwister eine Schnitzeljagd ausdenken. Überlegen Sie sich kleine „Challenges“, bei denen man von Tag zu Tag versucht, sich in irgendetwas zu steigern (Springseilsprünge, Laufzeit für eine bestimmte Strecke, …)
Auch in der Wohnung können Sie kleine „Sporteinheiten“ je nach räumlichen Gegebenheiten und Alter der Kinder durchführen. Manche Kinder (und Erwachsene) lassen sich auch hier über youtube oder verschiedene Apps gut motivieren, dort findet man auch klare, zeitlich begrenzte Übungseinheiten, die man gut in den Tagesablauf einbauen kann.

Umgang mit Ängsten

Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob Eltern unsicher oder ruhig reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in ernsten Situationen sehr, wenn ihre Eltern ruhig und besonnen reagieren.

Gesicherte Informationen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind gesicherte Informationen (z.B. über die Seite des Robert-Koch-Instituts erhältlich- https://www.rki.de/) und die Handlungsempfehlungen, die sich daraus ergeben. Erklären Sie Ihrem Kind, aus welchem Grunde besondere Verhaltensmaßnahmen (wie besondere Hygienemaßnahmen und weniger Kontakt zu anderen Menschen) momentan notwendig sind. Erklären Sie, dass diese Maßnahmen nur für einen begrenzten Zeitraum gelten. Achten Sie ebenfalls darauf, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht in übertriebenem Maße durchgeführt werden, wie z.B. ständiges Händewaschen.

Fake-News

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass zur Zeit viele Gerüchte über soziale Medien und generell im Internet verbreitet werden und man diese nicht alle für wahr nehmen soll, um Ängste bei ihren Kindern zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Medienfreie Auszeiten

Schaffen Sie für Ihre Kinder (und sich) „Corona-freie“ Zeiten. Besonders am Abend vor dem Schlafen gehen sollten Ihre Kinder nicht noch Neuigkeiten aus dem Internet, den Nachrichten oder über soziale Medien erhalten, die sie dann „mit in den Schlaf nehmen“. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, die eigene Handys haben, diese zu einer festen Zeit (z.B. eine Stunde vor dem Schlafen gehen) auszuschalten oder auf einen festen Platz außerhalb des Kinderzimmers zu legen. Das Handy ganz wegzunehmen würde in diesen Tagen einen großen Einschnitt bedeuten, da es die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen Kontakt zu haben, stark einschränkt.

Handys

Die Kommunikation über soziale Medien bietet für Ihre Kinder die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden auszutauschen. Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit ihren Freunden darüber zu sprechen, was sie am Tag tun und wie sie die momentane Situation erleben. Fragen Sie nach, was die Freunde Ihres Kindes erzählen, um zu erkennen, wenn sie untereinander Ängste verbreiten und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.