

Schulisches Lernen und Arbeiten in Zeiten von Corona

Anregungen für Eltern

Liebe Eltern,

das Coronavirus und die damit verbundenen Auswirkungen stellen Sie als Eltern von einem oder mehreren schulpflichtigen Kindern vor große Herausforderungen. Das Schuljahr geht weiter, nur befindet sich Ihr Kind nicht in der Schule, sondern plötzlich zuhause im „Homeoffice“, ohne darauf vorbereitet worden zu sein. Gleichzeitig

- arbeiten Sie nun selbst zuhause im Homeoffice
- können im Moment durch die Einschränkungen gar nicht arbeiten
- gehören Sie zu einer der Berufsgruppen, die gerade sehr viel arbeiten müssen
- sind Sie durch die Enge in der Wohnung, das Kontaktverbot oder Erkrankungen stark belastet.

Wir möchten Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind in dieser Situation bei den schulischen Aufgaben und beim selbstständigen Lernen und Arbeiten unterstützen können.

- **Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhalten**
Die ständig neuen beängstigenden Informationen, die strengen Einschränkungen unseres Lebens, das gesamte Geschehen um das Coronavirus lösen bei vielen Menschen Angst- und Ohnmachtsgefühle aus. Der Körper befindet sich zunehmend in einem Alarmzustand. In diesem Zustand nehmen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ab. Ähnliches kann eintreten, wenn Ihr Kind nun vermehrt in Medien- und Computerspielwelten abdriftet. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die auf Ihr Kind einwirkenden Informationen bzw. die Menge an Medienzeiten steuern und begrenzen. Dabei sind Informationen, die nur wenige Sinne ansprechen, also vor allem Radio und Podcasts, weniger belastend bzw. beängstigend. Begrenzen Sie auch die täglichen Gespräche über das Coronavirus. Lenken Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit und die Ihrer Kinder auf andere Themen.
- **Schule ist wichtig – die Bewältigung der derzeitigen Anforderung ist wichtiger**
Auch wenn Schule natürlich wichtig ist, ist es in dieser Ausnahmesituation wichtiger, dass Sie und Ihre Familie gut durch diese Krise und die mit ihr verbundenen Anforderungen kommen. Zeigen Sie Verständnis Ihrem Kind gegenüber, wenn das Lernen und die Konzentration gerade schwierig sind. Sprechen Sie ruhig über Ihre eigenen Schwierigkeiten und wie Sie damit umgehen. Dabei dürfen Sie auch Verständnis für sich selbst in dieser Situation haben. Als Eltern müssen Sie in dieser Krise Enormes leisten! Vermeiden Sie Auseinandersetzungen und Eskalationen wegen schulischer Themen. Damit entlasten Sie sich und Ihre Kinder.
- **Als Eltern sind Sie keine Lehrkräfte**
Bleiben Sie in Ihrer Rolle als Mutter und Vater und unterstützen und beraten Sie Ihre Kinder, wie sie nun möglichst gut ihre Aufgaben erledigen und lernen können. Welche räumliche und zeitliche Struktur ist hilfreich? Wo kann Ihr Kind jetzt am besten arbeiten? Welche Unterstützung braucht Ihr Kind für die Nutzung des Internets? Wie kann sich Ihr Kind mit Klassenkamerad*innen austauschen und über schulische Inhalte sprechen? Wann braucht Ihr Kind zusätzliche Unterstützung durch die Lehrerin bzw. den Lehrer?

- **Überlegen Sie mit Ihrem Kind tägliche feste Zeiten und achten Sie darauf, diese möglichst einzuhalten**
Überlegen Sie regelmäßige Zeiten für die schulische Arbeit, wie z.B.: „*Morgens arbeiten wir und nachmittags spielen wir!*“ Je jünger Ihr Kind ist, umso kürzer werden die Arbeitsphasen sein, die Sie Ihrem Kind zumuten können. Die normale Konzentrationsspanne von Schülerinnen und Schülern liegt zwischen 15 Minuten bei Erst- und Zweitklässler*innen und 30 Minuten im 7. bis 10. Schuljahr. Deshalb achten Sie auf regelmäßige Pausen, frische Luft, Bewegung und Abwechslung zwischendurch. Um sich innerlich gut zu organisieren, können Ihrem Kind äußere Strukturen helfen, wie z.B. ein Kalender oder ein Tages- oder Wochenplan. In diesen können Arbeitszeiten, aber auch Aktivitäten und Ziele eingetragen und nach Erledigung abgehakt werden.
- **Mit begrenzten Raum- und technischen Möglichkeiten angemessen umgehen**
Viele Familien stehen vor der Herausforderung, wie sie sich nun räumlich in ihrer Wohnung oder in ihrem Haus organisieren. Versuchen Sie bei beengten und begrenzten räumlichen und technischen Möglichkeiten Lösungen zu finden, die für Sie ohne zu große Belastung umsetzbar sind. Verkürzen Sie lieber die Lern- und Arbeitszeiten, als in Stress und Streit zu geraten. Und manche Notlösung lässt sich mit etwas Humor besser ertragen. Informieren Sie die Lehrer Ihrer Kinder über Ihre ggf. eingeschränkten Möglichkeiten.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind**
Anerkennung und Wertschätzung für alle Anstrengungen und Bemühungen tun Ihrem Kind gut und helfen ihm sich zu motivieren. Vermeiden Sie auf jeden Fall Kritik. Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Lernen und Arbeiten hat, sprechen Sie die Schwierigkeiten offen an und überlegen gemeinsam, welche Lösungen hilfreich sein könnten.
- **Regen Sie Nachdenken an**
Schülerinnen und Schüler bekommen nun über verschiedene Materialien und über das Internet viele Informationen, aber noch kein Wissen. Wissen entsteht dann, wenn wir aktiv über die Informationen nachdenken. Wenn Ihr Kind mit den vielen Informationen überfordert ist und sie nicht versteht, stellen Sie ihm am besten Fragen, die es zum Nachdenken anregen. Vermeiden Sie weitere Informationen.
- **Regen Sie Ihr Kind zum Austausch mit Klassenkameradinnen und –kameraden an**
Den Schülerinnen und Schülern fehlen nun die täglichen Kontakte und der Austausch in der Schule. Fürs Lernen können gemeinsame Lernabsprachen und –ziele motivierend und hilfreich sein. Fragen zu den Lerninhalten können ebenfalls miteinander besprochen werden. Gegenseitige Präsentationen oder Kurzvorträge (z.B. wie ein TED-Talk) sind gerade für schon etwas ältere Schülerinnen und Schüler Möglichkeiten, wie sie gemeinsam lernen und sich unterstützen können.
- **Frische Luft, Bewegung, Natur und Sonnenlicht**
stärken nicht nur die Immunabwehr, sondern sind auch ein guter Ausgleich zu geistiger Tätigkeit.
- **Vertrauen Sie Ihren Kindern,**
dass sie selber kreative und passende Lösungen finden für die anstehenden Herausforderungen. Sie müssen für Ihr Kind nun nicht alles regeln und organisieren. Beziehen Sie Ihre Kinder auch mit in den Haushalt ein. Geben Sie ihnen Verantwortung und lassen Sie sich von ihren Fähigkeiten überraschen.

Wir wünschen allen Eltern und ihren Kindern, dass Sie gut und gesund durch diese herausfordernden Zeiten kommen. **Bei weitergehenden Fragen rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.**

Tel.: 0228-77 5524

Email: schulpsychologie@bonn.de

Hier finden Sie weitere Anregungen:

https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus_Interview/index.html

<https://www.bildungsserver.de/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/So-klappt-Lernen-von-zu-Hause-am-besten,faqlernenzuhause100.html>

<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-familien-in-der-corona-krise/>