

Tipps für das Lernen zu Hause

Liebe Eltern,

aufgrund der durch COVID-19 bedingten Entwicklungen bleiben die Schulen im ganzen Land vorläufig geschlossen. Auch viele von Ihnen arbeiten nun im Home-Office, sind beruflich unter Druck und müssen gleichzeitig Ihre Kinder betreuen und sie beim Lernen begleiten. Das ist für die ganze Familie eine enorme Herausforderung. Als Schulpsychologische Beratungsstellen möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind beim Lernen unterstützen und mit Konflikten umgehen können.

Gute Lernbedingungen schaffen

Ihr Kind bekommt Aufgaben von seinen Lehrkräften zur Verfügung gestellt. Sie müssen als Eltern nicht den Unterricht in der Schule ersetzen. Dennoch können Sie Ihrem Kind helfen, das Lernen sinnvoll in den Familienalltag zu integrieren und es zum Lernen ermutigen.

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine **Tagesstruktur** für die kommenden Wochen fest. Am besten stehen Sie wie gewohnt auf und treffen sich in Ihrem alltäglichen Rhythmus zu festen Essenszeiten. Achten Sie auch darauf, dass in bestimmten Zeiten nicht (mehr) gearbeitet wird, so dass Arbeits- und Freizeit klar getrennt sind und Ihre Familie nicht unter "Dauer-Schulstress" steht.

Die meisten Kinder und Jugendlichen werden Hilfe dabei benötigen, die **Arbeitspakete** aus der Schule in kleinere Portionen zu packen und sinnvoll über eine Arbeitswoche zu verteilen. Sie können außerdem dabei helfen, zum besprochenen Zeitpunkt zu beginnen, anstatt auf den richtigen Moment oder die passende Stimmung zu warten. Wichtig sind regelmäßige **Pausen** - üblicherweise sinkt die Konzentration nach 15-30 min.

Wie in der Hausaufgabensituation können Sie Ihrem Kind **Hilfe anbieten**, wenn es Aufgaben nicht verstanden hat oder nicht weiterweiß. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die mit der Schule besprochenen Kommunikationsmöglichkeiten nutzt, um mit seiner Lehrkraft und den Mitschüler*innen in Kontakt zu bleiben.

Richten Sie gemeinsam einen guten **Lernort** ein, der **möglichst frei von Ablenkung** ist und an dem Ihr Kind sich wohlfühlt.

Zum Lernen motivieren

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass die von der Schule bereitgestellten Lerninhalte bedeutsam sind und dass Sie **Interesse an den Aufgaben und den Lernerfolgen Ihres Kindes** haben.

Wenn Ihr Kind sich verweigert oder zu Aufschiebeverhalten neigt, besprechen Sie, mit welchen, vielleicht etwas weniger unangenehmen Aufgaben, Ihr Kind seine Lernzeit beginnen kann. Der Unmut hat auch häufig damit zu tun, dass Kinder glauben, eine Aufgabe nicht gut oder nicht in angemessener Zeit bewältigen zu können. Dann ist es hilfreich, **überschaubare, kleinere Ziele** zu stecken. **Ermuntern** Sie Ihr Kind, es zumindest zu versuchen und bekräftigen Sie schon den ersten Schritt in Richtung Aufgabenbearbeitung. Lassen Sie sich wenn nötig Zwischenstände geben, und loben Sie die Anstrengung und den Zuwachs an Selbstständigkeit, gegebenenfalls auch erst einmal unabhängig vom Arbeitsergebnis.

Umgang mit Konflikten

In Ausnahmesituationen wie der aktuellen, in der Sie als Familienmitglieder auf engerem Raum nicht nur leben, sondern auch für längere Zeit lernen bzw. arbeiten, kann die emotionale Grundspannung sehr hoch sein. Zu den Gefühlen der Angst, Sorge, Traurigkeit und Langweile gesellt sich manchmal auch die Wut. Alltagsroutinen können nicht mehr umgesetzt werden und einzelne Bedürfnisse müssen zurückgestellt werden. Es entstehen Verärgerung und Widerstand bei Kindern wie bei Eltern und es kommt zu Konflikten. Eltern empfehlen wir, zunächst zu versuchen, von den eigenen starken Emotionen und Impulsen Abstand zu nehmen. **Beruhigen Sie erst sich selbst, dann Ihr Kind.** Klären Sie den Auslöser des Streits erst, wenn Ihr Kind sich beruhigt hat. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, mal wütend zu werden, dass dabei aber niemanden verletzt und nichts beschädigt werden darf. Bauen Sie einander Brücken, damit es leichter fällt, sich zu entschuldigen oder eine Wiedergutmachung anzubieten. Überlegen Sie sich Versöhnungsrituale.

Zur Vorbeugung von Konflikten ist es wichtig, **einander Freiräume zuzugestehen**, gelegentlich Zeit und Raum für sich zu haben. Es tut gut, auch mal räumlich auf Abstand zu gehen und für sich sein zu dürfen. Auch **Ablenkung kann eine gute Strategie sein**. Machen Sie zusammen oder getrennt etwas, das Ihnen Freude bereitet oder zur Entspannung beiträgt.

Haben Sie Geduld

Ihrer Familie wird gerade viel abverlangt. Ihrem Kind fehlen die gewohnte Unterrichtsstruktur und Anleitung, aber auch die direkten Kontakte mit Lehrkräften und Gleichaltrigen. Oftmals haben wir zu hohe Erwartungen daran, was wir selbst und unsere Kinder schaffen können. Sprechen Sie darüber, was Ihnen persönlich hilft, die aktuelle Lage zu bewältigen oder Dinge zu erledigen, auf die Sie keine Lust haben. Versuchen Sie, gelassen damit umzugehen, wenn nicht alle Tage gleichermaßen produktiv sind.

Beobachten Sie sich und Ihr Kind wohlwollend:

- Wann oder unter welchen Bedingungen klappt es gut, wann weniger gut?
- Was war anders an Tagen, an denen es besser geklappt hat?
- Wer oder was hat geholfen?

Hier finden Sie Unterstützung

- Wenn Sie sich darüber hinaus fragen, wie Sie gute Lernbedingungen zu Hause schaffen oder Ihr Kind motivieren können, können Sie sich gerne **telefonisch oder per E-Mail** an die **Schulpsychologische Beratungsstelle** in Ihrem Kreis wenden: <http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de>, **aktuell erreichbar Montag bis Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr**
- Bei Fragen rund um den Lernstoff, die Auswahl geeigneter Lernmaterialien oder Lern- und Arbeitstechniken wenden Sie sich am besten an die Lehrkräfte Ihres Kindes.
- Bei Erziehungsfragen empfehlen wir Ihnen die bke-Onlineberatung: www.bke-elternberatung.de oder www.bke-jugendberatung.de
- Bei akuten Krisen wenden Sie sich an die "Nummer gegen Kummer": www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 0800 / 116 111 www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550

Mit Kindern über den COVID-19-Ausbruch sprechen

Es ist hilfreich, wenn Sie als Eltern gut über die Symptome von COVID-19, sowie über Schutz- und Hilfsmaßnahmen informiert sind. Besonders wichtig ist es, Ihrem Kind zu vermitteln, dass und wie man **sich und andere vor dem Virus schützen** kann, zum Beispiel durch regelmäßiges Händewaschen und Abstand halten. Für jüngere Kinder ist es schwierig nachzuvollziehen, was ein "Virus" ist. Versuchen Sie Begriffe zu verwenden, die Ihr Kind bereits kennt. Erklären Sie beispielsweise, dass es sich um eine Krankheit handelt, die neu für den Körper ist. Betonen Sie, dass viele Erwachsene auf der ganzen Welt gerade an einem Mittel zum Schutz dagegen arbeiten.

Geben Sie relevante und gesicherte Informationen altersgerecht und in einer ruhigen, unaufgeregten Art an Ihr Kind weiter. Hören Sie zu und **fragen Sie nach, was Ihr Kind von sich aus wissen möchte**. Achten Sie gerade jetzt besonders auf den Medienkonsum Ihres Kindes. Schauen Sie sich Nachrichten für Kinder am besten gemeinsam an.

Sollte es gegebenenfalls zu neuen und beunruhigenden Entwicklungen kommen, nehmen Sie sich zunächst Zeit, um Ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren. Tauschen Sie sich mit anderen Erwachsenen aus. Kinder achten in Stresssituationen ganz besonders auf die Verhaltensweisen von Erwachsenen. Ein **besonnenes und unaufgeregtes Verhalten**, sprachlich und körpersprachlich, unterstützt Ihr Kind dabei, gut durch Belastungsphasen zu kommen und hilfreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass in ungewöhnlichen Krisensituationen Angst, Wut oder Trauer ganz normal sind. Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes ernst und überlegen Sie gemeinsam, was Ihnen als Familie dabei helfen kann, mit starken Gefühlen umzugehen.