



Lernen zu Hause

eine Herausforderung

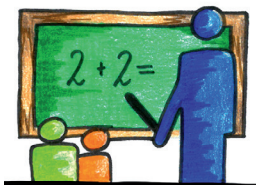
Merklblatt **Fachbereich 23**



1. Zu Hause lernen ist eine Ausnahmesituation und Herausforderung!

Unsere Gesellschaft befindet sich gerade in einem Ausnahmezustand, welcher so in dieser Weise im Leben der meisten Menschen bisher nicht erlebt wurde. Gerade Familien sind hier besonders betroffen, da neben den „normalen“ täglichen Herausforderungen eine Reihe von Zusatzaufgaben zu bewältigen ist und der öffentliche Raum als Ausgleich nahezu vollständig wegfällt. In dieser Zeit wird dies besonders im Bereich der Wohnung deutlich, da diese nun eine Reihe von Aufgaben zu erfüllen hat, wofür diese möglicherweise nie gedacht war.

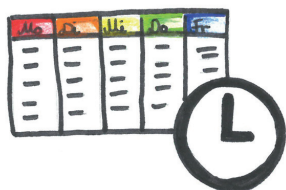
Sprechen Sie mit Ihrer Familie, was jeder von Ihnen nun benötigt. Achten Sie darauf, dass jede Person einen entsprechenden möglichst ungestörten Arbeitsbereich, aber auch einen entsprechenden Rückzugsort zur Erholung hat. Natürlich können Sie Ihre Wohnung nicht so einfach erweitern, aber auch innerhalb der bestehenden Räumlichkeiten lässt sich eine Menge durch Raumtrenner oder geregelte Nutzungszeiten erreichen. Gerade für Kinder bietet sich die Möglichkeit kleine Verstecke oder Höhlen zu bauen an, da diese als Schutz- und Erholungsräume empfunden werden. Die aktuelle Situation fordert jeden Einzelnen von uns in herausragendem Maße und kann nur gemeinsam bewältigt werden.



2. Achten Sie darauf, Mama / Papa zu bleiben, werden Sie kein Lehrer!

Auch wenn die Schulen gerade notgedrungen eine Menge Aufgaben an Sie abgeben sollten Sie nicht zum Lehrer werden. Natürlich obliegt es nun in erster Linie Ihnen dafür zu sorgen, dass das Kind seine Aufgaben erledigt und die Lerninhalte versteht, dennoch sind Sie in erster Linie Mama bzw. Papa und sollen dies auch bleiben.

Verbringen Sie ganz bewusst Qualitätszeit mit Ihren Kindern. Achten Sie auf gemeinsame Mahlzeiten und versuchen Sie sich auch anderweitig Zeit zu nehmen. Sie könnten zum Beispiel gemeinsam kochen, Spazieren gehen oder die Natur betrachten und erforschen. Vermeiden Sie es, die Kinder durch elektronische Angebote (Fernseher, Spielkonsolen, Tablets, etc.) zu beschäftigen, da auf diese Weise zusammen mit den anderen Aufgaben eine geistige Überforderung der Kinder einhergehen kann. Erinnern Sie sich an die Spiele, an denen Sie in Ihrer Kindheit Freude hatten und geben Sie diese an Ihre Kinder weiter!



3. Überlegen Sie sich einen Stundenplan und vereinbaren Sie Regeln!

Bevor das Kind mit seinen Aufgaben beginnt, ist es von großer Hilfe, wenn sie sich zunächst einmal **gemeinsam einen Überblick** darüber verschaffen, was alles zu erledigen ist. Gehen Sie mit Ihrem Kind alle Aufgaben kurz durch und stellen Sie sicher, dass **benötigte Materialien** vorhanden und in Reichweite sind. Auch können hier bereits **grundsätzliche Verständnisfragen** geklärt werden.

Es empfiehlt sich zunächst einmal mit **einfachen Aufgaben zu beginnen**, da auf diese Weise erste Erfolgserlebnisse erzielt werden können und die Menge an Aufgaben schnell abnimmt. Achten Sie außerdem auf möglichst **viele Abwechslungen bei der Art der Aufgaben**. Es ist besser zwischen mündlichen und schriftlichen Aufgaben bzw. verschiedenen Lernkanälen wie unterstützenden Videos abzuwechseln, da andernfalls die Konzentration schnell sinkt.

Eine bewusste **Planung der Pausen** fördert die Konzentration. Hat Ihr Kind besondere **lerntechnische Herausforderungen** (wie beispielsweise eine Lese- und/oder Rechtschreibschwäche, Aufmerksamkeitsprobleme, etc.) empfiehlt es sich kurz mit einer Fachkraft (Lehrkraft, Erziehungsberatung, etc.) Rücksprache zu halten.

4. Richten Sie einen Arbeitsplatz mit geeigneter Arbeitsatmosphäre ein!

Die Gestaltung des Arbeitsplatzes ist von besonderer Wichtigkeit, da das Kind hier sehr viel Zeit verbringt. Aus diesem Grund sollte an einer möglichst **angenehmen Arbeitsatmosphäre** gearbeitet werden. Je wohler sich das Kind fühlt, desto leichter fallen die entsprechenden Aufgaben.

Besonders wichtig ist dabei auch eine **ergonomische Sitzhaltung**, weswegen die Wahl eines geeigneten Stuhls und eines Schreibtisches von besonderer Bedeutung ist. Eine unangenehme Sitzhaltung lenkt vom Lernen ab und führt zu Problemen an der Wirbelsäule. Da Kinder im Wachstum sind, empfehlen sich höhenverstellbare Möbel.

Des Weiteren sollte sich der Arbeitsplatz an einem Ort befinden, wo sich das Kind **ungestört** den Aufgaben widmen kann. **Regelmäßiges Lüften** und eine Beleuchtung, welche möglichst nahe an **Tageslicht** herankommt, fördern das Denkvermögen. Schlussendlich sollten alle benötigten **Arbeitsmaterialien in Reichweite** sein, damit den Arbeitsablauf unterbrechendes Suchen vermieden werden kann.

5. Achten Sie bewusst auf die Signale Ihres Kindes!

Die Corona-Pandemie und das Homeschooling ist eine Ausnahmesituation, die bei Kindern **verschiedene Gefühle** auslösen kann: Manche Kinder freuen sich vielleicht, in gemütlicher Kleidung und im eigenen Zimmer lernen zu können. Andere Kinder reagieren jedoch auch mit Angst, Verslossenheit oder Gereiztheit. Kinder im Grundschulalter können ihre Gefühle manchmal noch nicht so gut in Worte fassen wie wir Erwachsene.

Achten Sie deshalb bewusst darauf, welche Signale Ihnen Ihr Kind zeigt. Wirkt es angespannt, gereizt, ängstlich oder zieht es sich vielleicht sogar vermehrt zurück? Beobachten Sie als Eltern z.B. eine ungewöhnlich angespannte Körperhaltung, plötzlich verändertes oder nicht altersgerechtes Verhalten, Nervosität, Konzentrationsprobleme, innerer Unruhe oder auch unerklärliche Bauchschmerzen? **Sprechen Sie Ihre Beobachtungen bei Ihrem Kind an** (z.B. „Ich sehe, dass du ein ganz trauriges Gesicht hast? Wie geht es dir gerade? Was macht dir Angst? Was bedrückt dich? Was können wir tun, damit es dir besser geht? Wie kann ich dir helfen, dass deine Angst weniger wird?).

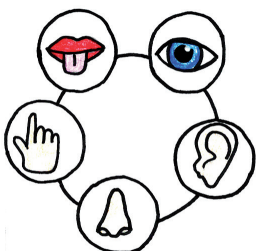
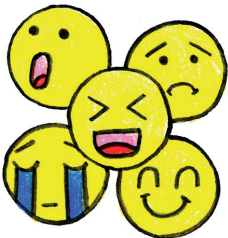
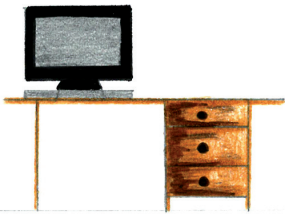
Nehmen Sie die Gefühle und Signale Ihres Kindes auf jeden Fall ernst und gehen Sie aktiv auf diese ein. So können Sie bei Ihrem Kind bereits „Erste Hilfe“ leisten, da Sie Sicherheit vermitteln und Ihr Kind spürt, dass es selbst und seine Gefühle wahrgenommen werden. Machen Sie sich große Sorgen und wissen nicht, wie Sie Ihrem Kind helfen können, holen Sie sich Hilfe (siehe Punkt 10).

6. Lernen im Grundschulalter funktioniert am besten mit allen Sinnen!

Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten: Kinder lernen nachweislich am besten, wenn sie **Wissen mit allen Sinnen erfahren und begreifen** dürfen. Lernen darf und sollte deshalb durchaus auch in Bewegung, draußen, in alltäglichen Situationen (z. B. beim Einkaufen, Spazieren, Kochen etc.) und nicht nur sitzend am Schreibtisch stattfinden.

Das 1x1 kann z.B. auch gemeinsam während dem Trampolinspringen geübt werden; Maßeinheiten wie Liter, Kilogramm & Co lassen sich beim gemeinsamen Kochen oder am Waschbecken mit einem Messbecher erkunden und Geld wird beim Einkaufen erst so richtig greifbar.

Seien Sie gerne mutig und kreativ. Und ganz nebenbei: Damit Kindern das Lernen Spaß und Freude macht, brauchen sie **Erfolgslebnisse, Lob, Motivation und Wertschätzung**... ganz unabhängig von Leistung, Erfolg oder Misserfolg. Dafür sind wir als Mamas, Papas, Eltern und Erwachsene zuständig.



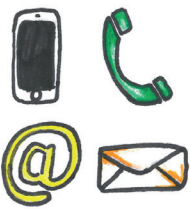


7. Sorgen Sie für ausreichend Pausen und schulfreier Familienzeit!

Grundschul Kinder können sich etwa 15-20 Minuten gut konzentrieren. **Fest eingeplante, kurze Pausen**, ein bisschen Bewegung, frische Luft, ein Schluck zum Trinken oder ein kleiner Snack gibt Ihrem Kind neue Energie.

Nach ca. 3-4 Lerneinheiten benötigen Grundschul Kinder eine längere Erholungsphase, z.B. eine Mittagspause mit Mittagessen und z. B. Bewegung im Hof oder Garten. Planen Sie bewusst auch lernfreie Zeiten (abends/ Wochenende) ein. Nehmen Sie sich gezielt Zeit für schulfreie „Familienzeiten“ zur Erholung und Entspannung.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was Sie in dieser Zeit machen möchten (z.B. Spielplatzbesuch, Gesellschaftsspiele, gemeinsames Basteln oder Spielen, Waldspaziergang, gemeinsames Kochen). Schöne, entspannte gemeinsame Momente geben Ihnen als Familie neue Kraft und stärkt Ihre Beziehung untereinander.



8. Bleiben Sie in gutem Kontakt mit der Schule und den Lehrern!

Scheuen Sie sich nicht, die Schule und LehrerInnen Ihres Kindes zu kontaktieren. Dafür sind sie da. Sollten Sie z. B. **Fragen** zu verwendeten Lernplattformen oder den Inhalten des Unterrichts haben, kann Ihnen die Schule sicherlich weiterhelfen. Treten Sie auch in Kontakt mit den LehrerInnen, wenn Sie merken, dass Ihr Kind mit den **Anforderungen des Homeschooling überfordert** oder unterfordert ist. LehrerInnen sind auf Ihre wichtigen Rückmeldungen in dieser besonderen Zeit angewiesen, um den Unterricht möglichst gut gestalten zu können.



9. Achten Sie auf sich selbst!

Sie als Mama/ Papa leisten derzeit enorm viel! Nicht nur bei Ihrem Kind, sondern auch bei Ihnen selbst kann Homeschooling und die gesamte derzeitige (Mehrfach-) Belastung ganz selbstverständlich zu Stress, Angst, Überforderung, Verzweiflung und enormer Erschöpfung führen. Versuchen Sie deshalb unbedingt auch auf sich selbst zu achten und für sich selbst als Mama/ Papa zu sorgen. Überlegen Sie sich, wann und wie Sie sich einmal am Tag (wenn auch nur für 15 Minuten) **selbst etwas Gutes tun** können und **neue Kraft** tanken können. Auch Ihr Kind wird es merken, wenn Sie für sich neue Energie getankt haben.



10. Holen Sie sich Hilfe und nehmen Unterstützungsangebote an!

Die besonderen Herausforderungen durch die Corona-Pandemie müssen Sie als Mama/ Papa und Familie nicht alleine bewältigen! Scheuen Sie sich in dieser besonderen Zeit keinesfalls, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Gemeinsam finden wir Lösungen!



Melden Sie sich dazu gerne an:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Roßmayrgasse 13

85435 Erding

Tel. 08122 - 8 92 05 30

www.erziehungsberatung-erding.de



Familienstützpunkte im Landkreis Erding

Dorfen: Kinder- und Jugendhaus Dorfen, K. Schmitz • Tel. 0170 - 9 98 98 81

Forstern: Gemeinde Forstern, Ch. Schultes • Tel. 0152 - 36 41 69 43

Taufkirchen (Vils): Mehrgenerationenhaus Taufkirchen, C. Luther-Sirch • Tel. 08084 - 25 78 18

Wartenberg: Bürgerhaus Wartenberg, U. Gänger • Tel. 0151 - 23 69 64 76